





Fondazione Diabete To

Museo del diabete

Libri antichi

74/1

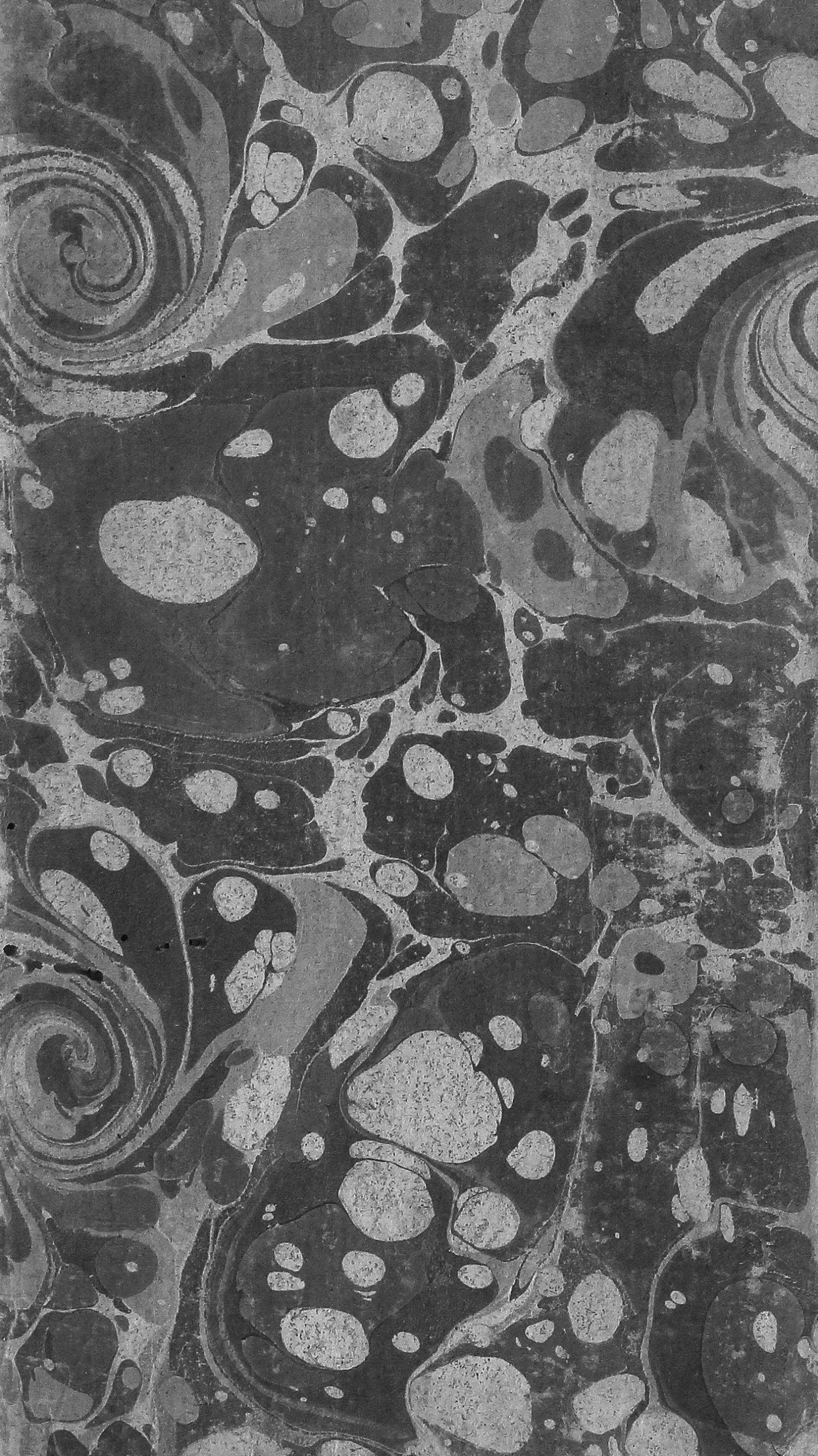
16 BUCHAN (Guglielmo). Medicina domestica o sia trattato completo di mezzi semplici per conservarsi in salute, impedire e risanare le malattie - Padova, Stamperia del Seminario, 1789 - CINQUE VOLL. in 8° piena pergamena d'epoca, pp. LXIV-326- L. 970.000

XLVIII-451-504-502-XXXII-344.

(Seconda ed. italiana corretta ed accresciuta delle aggiunte e notazioni di Duplanil dell'eccellente e più famosa opera del celebre medico scozzese 1729-1805. Questo suo trattato di medicina popolare fu tradotto in tutte le lingue ed ebbe un successo straordinario; Bayle, II, 535... "la sua **Medicina domestica**, opera nella quale l'igiene è largamente trattata, fu molto diffusa e tenuta in grandissimo onore..."; Pazzini, II, 304).

1993







MUSEO DEL DIABETE  
della / Associazione  
**KARL LÖCHER**  
Via Bez  
4477127

BS16/1



# MÉDECINE

DOMESTIQUE,

O U

## TRAITÉ COMPLET

Des moyens de se conserver en santé, de prévenir, ou de guérir les Maladies, par le régime & les remèdes simples.

*OUVRAGE utile aux personnes de tout état, & mis à la portée de tout le monde.*

Par GUILLAUME BUCHAN, M. D. du Collège Royal des Médecins d'Edimbourg.

Valetudo sustentatur notitiâ sui corporis ; & observatione , quæ res aut prodesse soleant , aut obesse ; & continentia in victu omne atque cultu corporis tuendi causâ ; & prætermittendis voluptatibus , &c. *Cicer. de Offic.*

Optimum verò medicamentum est opportunè cibus datus. *Cels. de Medic.*

*Traduit de l'Anglois par J. D. DUPLANIL, Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, & Médecin ordinaire de Son Altesse Royale Monseigneur le Comte d'Artois.*

T O M E P R E M I E R.



A ÉDIMBOURG, & se trouve A PARIS,

Chez G. DESPREZ, Imprimeur ordinaire du Roi ,  
rue Saint-Jacques.

---

M. DCC. LXXV.



Felices essent artes, si de illis soli arti-  
fices judicarent. *Quintil.*



A

M. LIEUTAUD,

*Conseiller d'Etat, Premier Médecin de SA MAJESTÉ TRÈS-CHRÉTIENNE, de MONSIEUR & de Mgr. le COMTE D'ARTOIS, de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c. &c. &c.*

MONSIEUR,

*Il étoit de la destinée de cet  
Ouvrage de paroître sous les*



# 4 É P I T R E

auspices de deux des plus  
grands Médecins de l'Euro-  
pe. L'Auteur l'a dédié à l'il-  
lustre Chevalier Pringle ; &  
vous permettez que je vous en  
offre la Traduction ! Je ne  
m'enorgueillis point de cette  
faveur. Vous ne l'accordez  
qu'à la sagesse , à la solidité  
des préceptes que renferme la  
**MÉDECINE DOMESTIQUE.**

Cependant, MONSIEUR,  
si l'équité exige que j'en resti-  
tue l'honneur à M. Bucnar  
elle me force aussi à publier,  
qu'il ne le doit qu'à cet amour  
de la vérité, qui vous carac-  
térise.



## DÉDICATOIRE. §

*Tous les hommes doivent , sans doute , faire profession de dire la vérité ; mais ce devoir est sur-tout celui de l'homme qui , par état , se destine au soulagement de ses semblables ; & vous n'en avez jamais connu d'autre. C'est l'amour de ce devoir qui a guidé vos premiers pas dans l'art d'Hippocrate ; c'est à lui que nous devons les lumieres dont brillent vos ouvrages ; c'est lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince , dont la pénétration , la justesse d'esprit , s'annoncerent long-temps avant qu'il montât sur le trô-*



6 É P I T R E, &c.

*ne ; & qui a signalé les commencements de son regne , par des actes de bienfaisance , de courage & de justice.*

*Je suis , avec un profond respect ,*

MONSIEUR,

*A Paris , ce 15  
Mars 1775.*

Votre très-humble, très-  
obéissant & très-recon-  
noissant serviteur,  
DUPLANIL.





---

---

# AVERTISSEMENT

## *DU TRADUCTEUR.*

**J**E n'entreprendrai pas de faire l'éloge du livre dont je donne la traduction. L'utilité publique en est le seul but ; & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE, l'annonce assez avantageusement. Le Lecteur jugera s'il étoit possible de mieux remplir cet objet, quand il considérera que l'Auteur embrasse , dans ses recherches & dans ses observations , tous les hommes qui composent les différentes classes de la société ; & , ce qui n'est pas moins important , qu'il s'est singulièrement occupé de la santé de cette classe précieuse , que son obscurité fait trop négliger.

En effet , elle a , par cette raison-là même , aux yeux de l'humanité , encore plus de droit d'exiger de nous tout ce qui peut l'éclairer sur sa conservation.

Encouragés par des vues aussi no-



bles, & conduits par le même zele, nous osons espérer que cette traduction, que nous nous sommes attachés à rendre fidele, n'éprouvera aucune de ces contradictions, qui font presque repentir un honnête homme, d'avoir travaillé pour le bien de ses compatriotes.

Loin d'avoir été arrêtés par un pareil obstacle, nous avons pris plaisir à nous persuader que la *barriere*, qui sembloit placée à dessein, entre l'homme & l'art qui doit le guérir, n'a plus de *tenants* intéressés à la défendre contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs semblables; &, d'après cette persuasion, nous n'avons pas craint de concourir à détruire les préjugés qui empêchoient la Médecine d'être *abordable & populaire*.

Nous n'avons donc contribué à répandre l'ouvrage de M. *Buchan*, que parce que nous nous croyons bien convaincus, par l'étude des faits, & de l'histoire de la Médecine, que cet art continueroit de rester dans l'obscurité & dans le mépris, si ceux qui l'exercent se faisoient toujours un mérite, entr'eux,



d'avoir des réserves contraires à l'avantage de la société.

Cependant, si l'on avoit encore quelques doutes sur la sincérité de nos intentions, & sur les véritables devoirs de ceux qui, par état, se dévouent au soulagement de l'humanité, que l'on consulte les raisons sages & persuasives dont notre Auteur s'appuie dans sa *Préface* & dans son *Introduction*. J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, si je les répétois. Ma seule intention, dans cet avertissement, est de faire connoître l'ouvrage dont je présente la traduction.

Ses succès ne sont pas équivoques. La *Médecine domestique* a eu un débit prodigieux en Angleterre, depuis 1772 qu'elle a paru. M. Buchan me marque, en m'envoyant un exemplaire de la troisième édition, qu'il en fait imprimer une quatrième; il ajoute qu'il vient d'en recevoir une traduction Hollandoise, en deux vol. in-8°. avec des notes.

On ne fera pas surpris du succès de ce livre, si on le lit avec attention. On verra que de tous les ouvrages écrits sur la santé, & mis à la



portée de tout le monde, la *Médecine domestique* est le meilleur, soit pour la vérité des principes, la sagesse des préceptes, la justesse des idées; soit pour la multitude des choses qu'elle renferme. L'*Avis au Peuple*, le seul livre de ce genre, digne, jusqu'à présent, d'être lu, & qu'on lise en effet, parce que son Auteur, guidé par les lumières de la vraie Médecine, & sur-tout par l'observation & l'expérience, a su écarter de son sujet tous les faux raisonnements, toutes les fausses théories, dans lesquelles les *Demi-Savants* se plaisent à errer, & qui deviennent des pièges inévitables pour la crédulité & l'ignorance; l'*Avis au Peuple*, dis-je, borné à l'exposé & au traitement des *Maladies aiguës*, semble n'avoir pas atteint le but que son Auteur se proposoit; & l'on peut dire, sans vouloir faire tort à ce bon ouvrage, que l'omission de deux objets essentiels, savoir, l'*hygiène* & les *Maladies chroniques*, le rend incomplet.

Quant aux autres livres qui ont la santé pour objet, outre qu'ils ne sont pas sur le même plan que la Mé-



decine domestique , c'est qu'étant d'ailleurs , pour la plupart , écrits par des hommes qui n'avoient que peu , ou point de connoissances en Médecine , ils ne doivent passer que pour des compilations , d'autant plus dangereuses , que leurs Auteurs ont tous puisé dans les mêmes sources , dans les *systêmes* , qu'ils n'ont fait que répéter & habiller, chacun à sa maniere.

Pour M. *Buchan* , aussi bon Médecin qu'habile observateur & zélé citoyen , il n'a pas négligé de prendre , dans les ouvrages des Savants , tout ce qui pouvoit concourir à donner plus de clarté à ses principes , plus de poids à ses préceptes , plus de force à ses observations. Mais en maître consommé dans l'art de conserver & de rétablir la santé , il a su , comme le célèbre *Tissot* , mépriser toutes les erreurs consacrées dans les Ecoles ; où , dit un de nos plus élégants Ecrivains (1) , „ les hypothèses germent à la place de l'évidence ; où „ les élèves , trop occupés du pour-

---

(1) M. *Clerc* , Hist. nat. de l'homme malade.



» *quoi*, s'embarraissent fort peu du  
 » *comment*; où les mots remplacent  
 » les choses; où les définitions, les  
 » divisions, les syllogismes, forment  
 » tout l'aliment du génie; où enfin  
 » la mémoire, surchargée de frivo-  
 » lités, ne laisse plus de place aux  
 » vérités essentielles.»

La *Médecine domestique* est divisée en deux Parties. Dans la première, l'Auteur parle uniquement de l'*hygiène*, ou de la *Médecine prophylactique*, c'est-à-dire, de cette partie de notre art qui traite des moyens de conserver la santé, & de prévenir les Maladies. Dans la seconde, il donne la connoissance & le traitement de toutes les Maladies.

La première Partie contient onze Chapitres. Le premier traite des enfants; des moyens de leur donner une forte constitution; de la ~~né~~ *né*cessité où sont les meres, de les nourrir & de les élever elles-mêmes; du soin que les peres doivent prendre de leur éducation; de l'influence des Maladies des peres & meres sur leurs enfants; de l'attention que l'on doit apporter dans les mariages; de l'habillement des



enfants ; des dangers du maillot , & des corps de baleine , &c. du *nourrissage* ; du sevrage ; de l'exercice ; de la maniere d'apprendre à marcher aux enfants ; de la nécessité de les tenir au grand air ; de la maniere d'élever les filles ; des inconvénients qui résultent de faire travailler les enfants de trop bonne heure ; des avantages des bains froids ; des effets de l'air mal - sain ; de la salubrité de l'air de la Campagne ; des défauts des nourrices , &c. &c.

Le deuxieme Chapitre traite des diverses occupations qui partagent les hommes. Après avoir décrit les dangers auxquels sont exposés ceux qui travaillent les métaux , le verre , les préparations chymiques ; après avoir donné les moyens de s'en garantir, autant qu'il est possible , l'Auteur range les hommes sous trois classes générales. La premiere comprend tous ceux qui s'occupent de travaux pénibles ; la seconde , ceux dont les occupations exigent une vie sédentaire ; la troisieme , les Gens de Lettres. La marche de M. *Buchan* est simple & claire ; à chaque danger il applique le remede. Cette marche



est celle qu'il suit dans tous les Chapitres de cette premiere Partie.

Le troisieme Chapitre traite des aliments relatifs à l'âge, au sexe, à la constitution & à l'état dont on est.

Le quatrieme Chapitre parle de l'air; le cinquieme de l'exercice; le sixieme du sommeil & des vêtements; le septieme de l'intempérance; le huitieme de la propreté; le neuvieme de la contagion; le dixieme des passions, comme de la colère, de la peur, de la crainte, du chagrin, de l'amour, de la mélancolie religieuse.

Le onzieme & dernier Chapitre de cette premiere Partie, traite des évacuations ordinaires, des selles, des urines, de la transpiration insensible, des causes qui peuvent supprimer cette transpiration; comme les changements de l'atmosphère, les habits humides, les pieds humides, l'air de la nuit, l'humidité des lits, l'humidité des appartements, le passage subit du chaud au froid, &c.

Tels sont les objets qu'embrasse cette premiere Partie; objets dont il ne faut pas s'imaginer, à cause de leur grand nombre, qu'il y en



ait quelqu'un de minutieux. Ils sont tous de la plus grande importance, quoique la plupart aient été négligés par les Auteurs qui ont traité de l'*hygiène*.

Chacun des préceptes de M. *Buchan* est appuyé de faits, d'exemples, d'observations, de raisonnements philosophiques, moraux, physiologiques, & quelquefois anatomiques. Cet ouvrage, fait pour être lu par tout le monde, m'a semblé demander quelques détails, quelques explications, sur-tout relativement à l'anatomie & à la physiologie. En conséquence, j'ai cru qu'il seroit à propos d'expliquer, le plus succinctement qu'il seroit possible, les termes d'anatomie, & de donner une idée des principales opérations de l'économie animale : je me suis permis de joindre quelques réflexions, quelques observations à celles de mon Auteur, quand elles m'ont paru contribuer à fortifier son sentiment. Je termine la traduction de cette première Partie par une *Récapitulation* qui manque dans le texte ; mais que m'a paru exiger l'importance de la matière.



La seconde Partie a pour objet la connoissance & le traitement des Maladies. Elle contient quarante Chapitres. Le premier, qui sert d'introduction, renferme des observations générales sur la nécessité de bien distinguer les Maladies les unes des autres, afin de ne pas confondre, entre elles, celles qui ont des symptômes communs; de faire attention à l'âge, au sexe, à la constitution, à l'habitation, à l'air, au genre de vie, aux occupations du malade; de s'assurer si la maladie est *constitutionnelle*, ou *accidentelle*; quelle sera sa durée; si elle provient d'excès dans le régime, dans la conduite, &c.; de s'assurer de l'état du bas-ventre, des évacuations, des fonctions vitales & animales; de s'informer quelles ont été les Maladies auxquelles la personne a été sujette, quels sont les remèdes qui lui ont réussi, quels sont ceux pour lesquels elle a le moins de répugnance.

L'Auteur fait voir ensuite que la diète seule peut répondre à toutes les indications. Il convient de l'utilité des remèdes; mais il fait voir avec quelles précautions ils doivent



être administrés. Toutes les Maladies affoiblissent les puissances digestives; en conséquence les aliments, dans les Maladies, doivent être de facile digestion. Il dit que l'abstinence a souvent guéri des fièvres causées par des excès; que les boissons délayantes, humectantes, mucilagineuses, &c. sont plus puissantes dans les fièvres, accompagnées d'inflammation, que tout autre remède; que dans les fièvres lentes, nerveuses, où les forces du malade demandent à être soutenues, le bon vin est le médicament le plus actif.

De-là il passe aux Maladies chroniques, & il fait voir que le régime n'y est pas moins utile. Il prouve que dans les Maladies nerveuses, hypocondriaques, une nourriture ~~forte~~ froide, des boissons de liqueurs généreuses, feront plus de bien que tous les remèdes carminatifs, que tous les cordiaux; que le régime végétal fera plus, dans le scorbut, que tous les antiscorbutiques des Apothicaires; que le lait est le seul remède dans la consommation, contre laquelle échouent presque tous



les autres médicaments ; enfin il traite de l'importance de l'air, dans toutes les Maladies, & de l'importance de l'exercice, dans quelques-unes, comme dans la consommation, dans les engorgements des glandes, dans les Maladies causées par relâchement, &c. il recommande la propreté comme une chose essentielle pour les Malades.

Il finit ce Chapitre par dire que le régime, sans autre remède, a souvent guéri un grand nombre de maladies ; au lieu que les remèdes ont rarement réussi, quand il a été négligé ; que pour cette raison, il place le régime à la tête des remèdes dans chaque Maladie ; que ceux qui craignent d'administrer les remèdes, peuvent s'en tenir au régime seul ; que pour les autres, à qui il suppose plus de connoissances, il a recommandé quelques-uns des remèdes les plus simples, les plus approuvés ; mais qu'ils doivent toujours être présentés par ceux des assistants qui sont les plus instruits, & jamais sans les précautions qu'il conseille.

Le Chapitre deuxieme traite des fievres en général ; le troisieme traite



des fievres intermittentes ; le quatrieme de la fièvre-continue-aiguë ; le cinquieme de la pleurésie vraie , ou inflammation de la plevre , de la pleurésie fausse , de la paraphrénésie , ou inflammation du diaphragme ; le sixieme de la péripleurésie , ou inflammation des plevres , ou fluxion de poitrine ; le septieme de la consommation , ou pulmonie , ou phthisie , proprement dite , de la consommation nerveuse , de la consommation symptomatique ; le huitieme de la fièvre lente , ou nerveuse ; le neuvieme de la fièvre maligne , putride , pourprée ; le dixieme de la fièvre miliaire ; le onzieme de la fièvre rémittente ; le douzieme de la petite vérole , de l'inoculation ; le treizieme de la rougeole , de la fièvre scarlatine , de la fièvre bilieuse.

Le quatorzieme Chapitre traite de l'érésipelle , ou *feu Saint-Antoine* ; le quinzieme de la frénésie , ou inflammation du cerveau ; le seizieme de l'ophthalmie , ou inflammation des yeux ; le dix-septieme de l'esquinancie , ou inflammation de la gorge , de l'esquinancie maligne , des ulceres douloureux de la gor-



ge ; le dix-huitieme des rhumes , de la toux , de la coqueluche ; le dix-neuvieme de l'inflammation de l'estomac & des autres visceres du bas-ventre ; des diverses especes de coliques , de la colique venteuse , bilieuse , hystérique , nerveuse ; de l'inflammation des reins , de la vessie , du foie.

Le vingtieme Chapitre parle des évacuations excessives de l'estomac & des intestins , du *colera-morbus* , de la diarrhée , ou cours de ventre , du vomissement ; le vingt-unieme des Maladies des reins & de la vessie , du *diabetes* , ou flux excessif d'urine , de la suppression des urines , de la gravelle , de la pierre ; le vingt-deuxieme des hémorrhagies , ou évacuations involontaires de sang , du saignement de nez , des hémorrhoides , du crachement de sang , du vomissement de sang , du pissement de sang , de la dysenterie , ou flux de sang.

Le vingt-troisieme Chapitre traite des Maladies de la tête , de la céphalalgie , ou mal de tête , proprement dit ; de la *migraine* , des maux de dents , des maux d'oreilles , des



maux d'estomac ; le vingt-quatrieme des vers ; le vingt-cinquieme de la jaunisse ; le vingt-sixieme de l'hydropisie ; le vingt-septieme de la goutte & du rhumatisme ; le vingt-huitieme du scorbut, des écrouelles, de la gale ; le vingt-neuvieme de l'asthme ; le trentieme de l'apoplexie sanguine , de l'apoplexie séreuse ; le trente-unieme de la constipation , du manque d'appétit , de la *cardialgie*, ou du *soda* , ou *fer-chaud*.

Le trente-deuxieme Chapitre traite des Maladies nerveuses, de la mélancolie , de la paralysie , de l'épilepsie, ou du *haut-mal* , &c. du hoquet , des crampes de l'estomac , du *cauchemar* , ou *incube* , de la syncope , ou pâmoison , des affections hystériques & hypocondriaques ; le trente-troisieme traite des poisons , minéraux , végétaux , animaux , de la morsure des animaux enragés , de la rage , de la piquure des insectes.

Le trente-quatrieme Chapitre parle des Maladies des sens externes ; des Maladies des yeux , de la goutte *sereine* , ou de la cécité , de la cataracte , de la vue courte , de la vue



longue, de l'habitude de loucher, des taches dans les yeux, de la rougeur des yeux, de l'humidité des yeux; des Maladies des *oreilles*; des Maladies du *gout*, de l'*odorat*, du *toucher*.

Le trente-cinquieme traite du squirrhe & du cancer; le trente-sixieme des Maladies vénériennes, de la gonorrhée virulente, ou *chaude-pisse*, de la gonorrhée simple, ou des écoulements, du gonflement des testicules, des bubons vénériens, des chancres; de plusieurs autres symptomes vénériens, de la strangurie, ou difficulté d'uriner, du phymosis, du paraphymosis, de la vérole confirmée.

Le trente-septieme Chapitre traite des Maladies des femmes, du flux *menstruel*, ou des regles; de l'arrivée des regles, de la suppression des regles, de la cessation des regles; de la grossesse; de l'avortement, de l'accouchement, de l'inflammation de la matrice, de la suppression des *lochies*, de la fièvre de lait, de l'inflammation des mamelles, de la fièvre miliaire des femmes en couches; enfin, de la stérilité.



Le trente-huitieme parle des Maladies des enfants , du *méconium* , des aphthes , des acidités , des écorchures , des excoriations , des obstacles qui se rencontrent dans les narines , des éruptions , de la teigne , ou gale de la tête , des engelures , des dents , de la *noueure* , ou rachitis , des convulsions , de l'hydrocephale , ou hydropisie de la tête.

Le trente-neuvieme traite de la Chirurgie ; de la saignée ; des inflammations , des abcès , des blessures , des brûlures , des meurtrissures , ou contusions , des ulceres ; des luxations de la mâchoire , du cou , des côtes , de l'épaule , du coude , du poignet , des doigts , de la cuisse , du genou , de la cheville du pied , des orteils , ou doigts des pieds ; des fractures , des efforts , des descentes.

Le quarantieme & dernier Chapitre traite des Maladies causées par accident ; des substances arrêtées dans le gosier ; des personnes noyées ; des personnes étranglées ; des vapeurs suffocantes ; des liqueurs enivrantes ; des effets du froid excessif ; des évanouissements causés par le sang , de la syncope , qui a la même cau-



se ; des évanouissements , qui sont la suite de la saignée , des purgatifs , ou des vomitifs trop forts ; des évanouissements occasionnés par la foiblesse , par les embarras de l'estomac , par les odeurs , par les Maladies ; de la suffocation & de l'étranglement.

La marche de M. *Buchan* , dans cette seconde Partie , est de la même simplicité , de la même clarté que dans la première. Il commence par définir la Maladie ; ensuite il en assigne le siege. Ennemi des hypothèses , il ne s'arrête point aux causes prochaines & immédiates ; mais il n'oublie point de parler des causes évidentes & éloignées *qui peuvent dévoiler , avec moins d'ambiguïté , le caractère des Maladies* (1). Des causes il passe aux symptômes , qu'il décrit avec précision. Il termine chaque description de Maladie par le traitement , à la tête duquel est placé le régime , objet trop négligé par les Médecins , même par ceux qui ont écrit dans le genre de mon Auteur.

---

(1) M. *Lientaud* , Précis de la Médecine pratique. *Préf.*



D'après l'exposé de cette seconde Partie, il ne sera pas difficile d'y reconnoître l'excellente marche du *Précis de la Médecine pratique*, par M. *Lieutaud*. On n'y trouvera pas de ces observations anatomiques, qui rendent l'ouvrage de cet illustre chef de la Médecine si précieux; mais le livre de M. *Buchan* ne les comportoit pas. On s'appercevra facilement que la Médecine domestique est, pour chaque personne, ce que le *Précis de la Médecine pratique* est pour chaque Praticien; un tableau, un manuel, un souvenir, où l'on peut voir, d'un seul coup-d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonstances de la vie, soit pour conserver sa santé, soit pour la recouvrer, quand on l'a perdue.

Tel est l'ouvrage dont j'ai entrepris la traduction, & dont je publie aujourd'hui la première Partie. Si elle est accueillie, la seconde, qui est toute prête, suivra immédiatement. L'importance de la matière, les préceptes sages, lumineux, toujours vrais, dont cet ouvrage est rempli, le desir d'être utile



à mes compatriotes, m'ont conduit à faire passer en notre langue un livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. *Buchan*, qu'à son esprit & à son savoir. Heureux si, voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre !

Au reste, on voudra bien observer que ma qualité de Traducteur me faisant un devoir de rendre fidèlement le texte, je ne dois point être responsable des opinions, trop hasardées, que l'on pourroit rencontrer dans cet ouvrage.





A

M. LE CHEVALIER

PRINGLE,

*Médecin de S. M. Britannique.*

MONSIEUR,

*La réputation dont vous jouissez, à si juste titre, dans le monde Littéraire; les travaux inestimables que vous avez entrepris, avec tant de succès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre savoir; l'emploi important que vous remplissez auprès de la Famille Royale; tout conspire à vous faire regarder comme la personne qui peut offrir la protection la plus puissante, à un ouvrage qui a pour objet la santé des habitants de la Grande-Bretagne.*

b. 2



*Tels sont, MONSIEUR, les motifs qui m'ont porté à vous le dédier. Je désirerois qu'il fût plus digne de vous être présenté ; mais, tel qu'il est, souffrez que je le soumette à vos lumieres. Je ne doute point que vous ne l'honoriez de l'indulgence, inséparable des grands talents.*

*Puissiez-vous faire long-temps l'ornement de la société, & l'honneur de notre profession ! Ce sont les vœux sinceres de celui qui ose se dire,*

MONSIEUR,

*A Edimbourg, le  
4 Juin 1772.*

*Votre très-humble & très-  
obéissant serviteur,  
GUILLAUME BUCHAN.*





# PRÉFACE

## DE L'AUTEUR.

**J**E n'eus pas plutôt fait part de l'intention que j'avois de donner l'ouvrage suivant, que mes amis me représenterent qu'en le publiant, je m'attirerois le ressentiment de toute la Faculté. Cependant ne pouvant me persuader que des Médecins eussent des idées aussi basses, je résolus d'en faire l'expérience. Il faut l'avouer, il lui arriva ce que mes amis avoient prédit. Il fut condamné de ceux qui ont l'ame étroite & le cœur vil; tandis que ceux, dont le savoir & les sentiments font honneur à la Médecine, le reçurent d'une manière qui fit éclater à la fois, & leur indulgence, & la fausseté de cette opinion, que *tout Médecin doit faire un secret de son art.*

L'accueil que le Public a fait à mon livre est trop flatteur, pour ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de grâces. La persuasion dans laquelle j'étois qu'il pouvoit être utile, & qu'il étoit même désiré de beaucoup



de personnes, m'encouragea à en faire tirer un grand nombre d'exemplaires. Cependant, quelles que fussent mes espérances, je ne me serois jamais attendu qu'on en eût vendu plus de cinq mille, dans une petite partie de ce Royaume, avant qu'une autre édition eût été en état de paroître.

La reconnoissance que les applaudissements du Public ne manquent jamais d'inspirer, m'a porté à faire de nouveaux efforts pour rendre mon ouvrage plus généralement utile. En conséquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai en outre traité de plusieurs Maladies qui avoient été absolument omises dans la première édition. Ce travail a nécessairement retardé la publication de celle-ci; il m'a même entraîné dans des longueurs beaucoup plus considérables que je ne l'aurois désiré. C'est ce que j'espère qu'on voudra bien me pardonner, en faveur de l'intention que j'ai eue de rendre cet ouvrage moins imparfait.

C'est à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des enfants trouvés, où j'ai eu occasion, non-seulement de



traiter les Maladies auxquelles le premier âge est sujet , mais encore d'essayer différents plans d'éducation physique , & d'en suivre les effets , que sont dues mes observations , relatives au *nourrissage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveaux-nés entre les mains de leurs propres nourrices , de donner à ces dernières les instructions nécessaires , & que j'ai eu lieu d'être satisfait de la manière dont elles envisageoient & remplissoient leurs devoirs , il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorsque la distance des lieux , ou toute autre circonstance insurmontable , obligeoient de les confier aux soins de nourrices mercenaires , avec impossibilité de leur donner les instructions convenables , il étoit rare d'en voir qui véussent.

Ce fait est si évident , que j'ai été conduit à en déduire cette triste vérité , que *presque la moitié de l'espece humaine périt dans l'enfance par négligence , ou par un traitement funeste*. Ces réflexions m'ont souvent fait desirer d'être l'instrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes , & qui les arrachât à une mort préma-



turée. C'est d'après ces vues que j'ai rassemblé quelques observations sur les moyens publics & particuliers, de conserver la vie des enfants. Mais mes occupations ne m'ayant pas permis de les mettre en état d'être présentées au Public, je me suis trouvé obligé de m'en tenir au petit nombre de celles que j'ai déjà publiées sur ce sujet (a). J'espère cependant qu'elles pourront être utiles ; & si jamais l'occasion se présente de traiter ce sujet convenablement, je la saisirai avec le plus grand empressement.

La Médecine s'est également appliquée à diriger ses observations sur les différents états auxquels les hommes sont destinés. Un séjour de plusieurs années dans une des plus grandes Villes d'Angleterre, la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un assez grand nombre d'occasions d'observer les accidents auxquels les hommes utiles qui y travaillent sont exposés, chacun selon son emploi,

---

(a) La plupart des observations contenues dans le premier Chapitre, furent faites dans l'Hôpital des enfants trouvés d'Ackworth, & furent communiquées au Public, il y a environ une douzaine d'années, dans une brochure adressée, par l'Auteur, aux Administrateurs de cet Hôpital.



& en même-temps d'essayer différentes méthodes de les prévenir. Les succès qui ont suivi mes essais, ont été suffisants pour m'encourager dans mon entreprise, & j'espère que mon travail sera utile à ceux qui sont dans la nécessité de gagner leur vie à des travaux aussi nuisibles à la santé.

Je ne prétends point intimider ces ouvriers, encore moins leur insinuer que ces arts, dont la pratique est, jusqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux seulement leur inspirer de sages précautions, contre les accidents qu'il est en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'exposent souvent par pure témérité. Comme les différents états de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une disposition, plutôt à certaines Maladies, qu'à d'autres, il est de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être attaqué, sur-tout lorsqu'il y a possibilité d'éviter le danger.

Les observations sur la diete, sur l'air, sur l'exercice, sont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à



l'attention des Médecins de tous les siècles. Elles sont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un ouvrage de l'espece de celui-ci, & elles ne peuvent jamais être assez recommandées. Celui qui y apporte une attention convenable, aura rarement besoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les néglige, jouira rarement d'une bonne santé, quel que soit le nombre des Médecins par lesquels il fera conduire.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les causes des Maladies, & que nous ayons mis le peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a souvent qui sont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magistrat.

C'est avec douleur que nous faisons observer que, dans ce pays, le Magistrat n'interpose que rarement son autorité, pour la conservation de la santé : soit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une police particulière de Médecine, soit qu'elle soit regardée comme un objet de trop peu de conséquence. On exécute tous les jours impunément les entreprises les plus nui-



sibles à la santé publique , tandis qu'on néglige absolument celles qui seroient de toute nécessité pour sa conservation.

Dans la Médecine prophylactique générale , sont compris la plupart des moyens publics de conserver la santé ; tels que la visite des provisions , l'élargissement des rues , dans les grandes Villes ; l'entretien de la propreté , la nécessité de fournir une eau salubre aux habitants , &c. ; mais je les ai passés sous silence à dessein , ayant eu l'intention de les placer dans un appendice qui devoit traiter de l'avantage d'une police particulière de Médecine. Ce projet s'est trouvé impraticable , parce qu'il auroit trop retardé l'impression de cet ouvrage. Mais j'espère rencontrer quelque jour l'occasion de présenter au Public quelques observations sur cet important objet.

Je me suis particulièrement occupé du régime dans le traitement des Maladies. Le peuple , en général , a trop de confiance dans les remèdes , & trop peu dans ses propres forces. Il est cependant toujours dans le pouvoir du malade , ou de ceux qui l'entourent , de contribuer autant à sa conservation , que peut le faire le Médecin : par ce défaut d'attention , les effets des re-



medes sont souvent manqués, & le malade, en continuant un régime contraire, met en déroute le savoir du Docteur, & rend ses efforts dangereux. J'ai souvent rencontré des personnes malades, seulement par l'erreur qu'elles commettoient dans le régime, quoiqu'elles fissent usage des remedes appropriés. Mais l'on dira, le Médecin ordonne toujours le régime, en prescrivant un remede. Je desire que cela soit vrai, pour l'honneur de la Faculté & pour le salut du malade. Cependant les Médecins sont aussi peu attentifs sur cet objet, que le peuple lui-même.

On met encore en question si les remedes sont plus utiles au genre humain, qu'ils ne lui sont nuisibles, tandis que tout le monde convient de la nécessité & de l'importance du régime dans les Maladies. Il n'y a qu'à consulter les appétits du malade, pour être assuré de ses propriétés. Personne de bon sens ne peut imaginer qu'un malade, ayant la fièvre, par exemple, puisse boire, manger, agir de la même manière qu'un homme en parfaite santé: cette partie de la Médecine est donc puisée dans la nature; c'est la raison



& le sens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y eussent apporté plus d'attention, s'ils eussent été moins avides de courir après les remèdes secrets, jamais la Médecine ne seroit devenue un objet de ridicule.

Le régime paroît avoir donné la première idée de la Médecine. Les anciens Médecins n'étoient auprès de leurs malades, qu'en qualité de gardes-malades. Leurs ordonnances se bornoient presque toujours aux aliments ; & même, en général, ils les administroient eux-mêmes ; pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-seulement d'observer, avec la plus grande exactitude, la marche & les périodes des Maladies, mais encore de suivre les effets de leurs différentes ordonnances, & d'adapter les remèdes aux différents symptômes.

Le savant *Arbuthnot* soutient que le régime, dont presque tous les hommes sont susceptibles de s'accommoder, s'il est conduit convenablement, fera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients dans les Maladies aiguës, que des remèdes peu utiles, ou administrés mal à propos ; & que les grandes cu-



res des Maladies chroniques peuvent être effectuées seulement par une diete convenable. Aussi suis je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conseille à toute personne, qui n'a aucune connoissance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer seulement la diete & les autres parties du régime; par ces moyens on parviendra souvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Pour rendre cet ouvrage d'une utilité plus générale, & sur-tout pour le mettre à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le régime, quelques-unes des *formules de remedes* les plus simples & les plus approuvés. Je les ai accompagnés des précautions qui m'ont paru nécessaires pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures; mais ce n'étoit pas là mon plan. Je regarde l'administration des remedes comme toujours douteuse, souvent dangereuse, & j'aimerois mieux



apprendre aux hommes à fuir la nécessité de s'en servir, qu'à chercher l'occasion de les employer.

Il y a cependant des remèdes de grande efficacité, qui peuvent être donnés en toute liberté, comme en toute sûreté. Les Médecins, en général, font, pendant un temps assez considérable, des essais avec les remèdes, avant qu'ils soient parvenus à en connoître les propriétés. La plupart des payfans connoissent actuellement mieux que ne faisoient les Médecins, il y a cent ans, l'usage de quelques-uns des remèdes les plus importants de la *matiere médicale* : sans doute, dans quelque temps d'ici, il en fera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des remèdes par-tout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sûreté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guérison dépendoit principalement de leur administration ; mais nous avons négligé d'en parler toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur par les citations inutiles des Auteurs dont je me suis servi. J'ai fait



usage de leurs observations, quand les miennes se sont trouvées défectueuses, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, sont *Rammazini*, *Abuthnot*, *Brookes*, *Cheyne*, *Mackenzie* & *Tissot*. Ce dernier est, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans son *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Il est vrai que j'avois projeté, & même exécuté une grande partie de mon ouvrage, avant que celui de cet Auteur fût parvenu dans ce pays; autrement le mien n'auroit probablement jamais vu le jour. Le plan de *Tissot* est aussi complet que l'exécution en est parfaite. Nous n'aurons pas occasion de voir de sitôt un ouvrage de cette espece; mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des Maladies aiguës, a, selon moi, passé sous silence la partie la plus utile de son sujet. Dans les Maladies aiguës, tout homme peut quelquefois devenir son propre Médecin; mais dans les Maladies chroniques, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

*Tissot* a aussi passé sous silence la Médecine prophylactique, ou il n'en a parlé que très-superficiellement, quoiqu'il soit évident que la partie de la Méde-



cine, qui traite des inoyens de prévenir les Maladies, soit de la plus grande importance, pour la perfection d'un ouvrage de la nature du sien. Il a sans doute eu ses raisons; & nous sommes tellement éloignés de lui en faire un crime, que nous regardons son ouvrage comme devant faire le plus grand honneur à l'art & à son Auteur.

Plusieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit à peu près sur le même plan que *Tissot*. Tels sont le Baron *Van-Swieten*, Médecin de Leurs Majestés Impériales, M. *Rosen*, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les ouvrages de ces Auteurs ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je desire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouissent de quelque réputation, veuillent suivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire sur ce sujet, & je ne vois pas qu'un homme puisse mieux employer son temps & ses talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoissances utiles parmi le peuple.

Je fais que quelques Membres de la Faculté désapprouvent tout ouvrage de ce genre, parce qu'ils se persuadent qu'il



tend à anéantir leur crédit : cette opinion me paroît être aussi absurde qu'intéressée. Un malade appellera toujours à son secours celui qu'il croira en savoir plus que lui, lorsqu'il en aura les facultés ; & il lui donnera d'autant plus de confiance ; & il l'appellera d'autant plus promptement , qu'il sera convaincu que la Médecine est une science de raisonnement , tandis qu'actuellement il ne la regarde que comme une science de pure conjecture. Je suis cependant bien loin de blâmer qui que ce soit , parce qu'il diffère d'opinion avec moi. Chacun a certainement droit de prendre sur cette matière le parti qu'il lui plaît , & personne ne parviendra jamais à me faire entrer en lice sur ce sujet.

Tout ce que j'ai à dire sur l'ouvrage que je publie aujourd'hui , c'est que j'ai fait tous mes efforts pour le rendre simple , utile , & aussi parfait que mes occupations ont pu me le permettre. Le style est bien loin d'être aussi correct que je l'aurois désiré ; mais où l'utilité est le but principal , les critiques auroient mauvaise grace de censurer un Auteur pour quelques négligences de style. Celui qui lira cet ouvrage dans le dessein de le critiquer , trou-



vera assez de matiere , & je suis bien loin de mépriser ses observations : comme mon dessein sera toujours de donner à mon ouvrage le plus d'utilité possible , je n'estimerai & ne regarderai comme véritablement mon ami , que celui qui me fera des représentations relatives à ces vues.

Il étoit impossible d'éviter de se servir de quelques termes de l'art ; mais de la maniere dont je les ai employés , ils sont , en général , ou expliqués , ou mis à la portée de tous les hommes.

En un mot , j'ai donné tous mes soins pour être entendu de tout le monde , & je crois l'avoir fait avec quelques succès , si mes Lecteurs ne m'ont point flatté , ou ne se sont point flattés eux-mêmes. Cependant un ouvrage de Médecine fait de la maniere dont est traité celui-ci , n'est pas un objet aussi facile à exécuter , qu'on pourroit se l'imaginer. Il est plus aisé de faire parade d'érudition , que de parler d'une maniere simple & correcte d'une science , sur-tout quand on la considere dans un sens aussi éloigné de la maniere ordinaire de la représenter. Aussi ne seroit-il pas difficile de prouver que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéressant , est



du ressort du sens commun ; & que l'art ne perdrait rien , quand il seroit dépouillé de tout ce *fatras* auquel une personne douée d'une intelligence ordinaire , ne peut rien comprendre.





# INTRODUCTION.

Es progrès qui ont été faits en  
 L Médecine, depuis le renouvel-  
 lement des Lettres, ne peuvent  
 pas être mis en paralelle avec ceux que  
 l'on a faits dans les autres sciences. La  
 raison en est évidente. La Médecine  
 n'a été étudiée que par un petit nom-  
 bre de personnes, si l'on en excepte ceux  
 qui, l'envifageant comme une profes-  
 sion lucrative, en ont voulu faire leur  
 état. Ces hommes guidés, soit par un  
 zele trompeur, pour l'honneur de la  
 Médecine, soit par le desir d'en im-  
 poser, se sont efforcés de déguiser leur  
 art, & d'en faire un mystere. Nos Au-  
 teurs ont, pour la plus grande partie,  
 écrit en langue étrangere; & ceux qui  
 se sont écartés de cet usage, se sont  
 encore fait un mérite d'écrire leurs or-  
 donnances en termes & en caracteres  
 inintelligibles au reste des hommes.

Les querelles du Clergé, qui s'éle-  
 verent bientôt après la renaissance des  
 Lettres, fixerent l'attention générale,  
 & frayerent le chemin à cette liberté



de penser , à ce gout de recherches , qui , depuis , ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe , relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces disputes , & chaque particulier ne pouvoit se distinguer dans l'un ou l'autre parti , qu'il n'eût étudié la Théologie. C'est ainsi que , conduits à penser & à raisonner par eux-mêmes , sur les matieres de Religion , ils vinrent à la fin à bout de renverser la puissance absolue & sans bornes que le Clergé s'étoit arrogée sur tous les hommes , quels qu'ils fussent (1).

L'étude des Loix a été également regardée , dans la plupart des Etats policés , comme une partie nécessaire de l'éducation. Il est certain que tout homme doit au moins connoître les loix de son pays ; & s'il peut en outre parvenir à connoître celles des autres nations , il en retirera les plus grands avantages.

Toutes les branches de la Philosophie sont aussi , depuis un certain temps , l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation distinguée. Les avantages qu'elles procurent sont manifestes. Elles affranchissent l'esprit du

---

(1) On n'oubliera pas que c'est ici un Protestant qui parle.



joug des préjugés & de la superstition ; elles le rendent propre à la recherche de la vérité ; elles lui font contracter l'heureuse habitude de raisonner & de juger ; elles deviennent pour lui une source inépuisable d'agréments dans la société ; elles lui ouvrent le chemin qui mène à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin elles mettent les hommes en état de se conduire convenablement dans les circonstances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'histoire naturelle. Elle est devenue , depuis quelque temps , l'objet de l'attention générale , & elle en est bien digne. Elle offre à la fois , & l'utile , & l'agréable. Cependant la Médecine , autant que je sache , n'a été reconnue , dans aucun pays , pour être une partie nécessaire de l'éducation , quoiqu'on n'ait jamais apporté de raison suffisante pour autoriser cette négligence.

Il n'est point de science qui ouvre un champ plus vaste de connoissances utiles , ou qui offre une matiere plus ample à l'esprit , avide de savoir. L'*Anatomie* , la *Botanique* , la *Chymie* & la *Matiere médicale* , sont toutes des branches de l'histoire naturelle : leur étude



## 48 INTRODUCTION.

est si satisfaisante, elle est accompagnée de tant d'utilité, que quiconque la néglige, doit passer pour un homme sans gout & sans connoissance. Si un jeune homme a des dispositions pour l'observation, dit un élégant & ingénieux Ecrivain (1), il est certain que ces branches d'histoire naturelle seront pour lui des objets plus intéressants, & présenteront un champ plus vaste à son génie laborieux, que l'histoire naturelle des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'est pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient se faire Médecins. Cette prétention seroit aussi ridicule qu'impossible. Tout ce que nous voulons dire, c'est que les hommes de bon sens & instruits, devroient se mettre au fait des principes généraux de la Médecine, de manière que chacun, dans sa position, pût en tirer les avantages qu'elle est capable de procurer, & qu'il pût en même-temps apprendre à se garantir des impressions empoisonnées de l'ignorance, de la superstition & du charlatanisme.

Dans l'état actuel de la Médecine,

---

(1) M. Grégory, Observations sur les devoirs & les obligations d'un Médecin, traduites en François depuis peu de temps.



il est plus aisé de tromper un homme, sur sa santé, que sur un *schelling* (1), & il est presque impossible, soit de découvrir le fourbe, soit de punir la fourberie. Cependant le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en assurance tout ce que lui débite un prétendu Médecin, sans oser, en aucune manière, lui demander raison de sa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, est toujours sacrée. La Faculté est sans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne ; mais comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les membres qui le composent, il ne fera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque chose à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien aussi précieux que la santé.

Le voile du mystère, dont on a toujours voulu couvrir la Médecine, a porté plusieurs personnes à la regarder comme une science incapable de soutenir le grand jour. Cependant la Médecine n'a besoin que d'être plus connue, pour mé-

---

(1) Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre deux sols dix deniers de France, ou à peu près, selon le cours du change.



50 INTRODUCTION.

riter une estime universelle. Ses préceptes sont tels , qu'*il n'y a pas d'hommes instruits qui ne puissent les observer , & ils ne défendent que ce qui est incompatible avec le vrai bonheur.*

Le mystere que l'on fait de la Médecine , non-seulement fait tort à la perfection dont elle est susceptible, mais elle expose encore ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule ; ce qui ne peut que nuire au véritable intérêt de la société. Un art , fondé sur l'observation , ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il est renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les observations réunies , de tout ce qu'il y a d'hommes , d'esprit & de génie , feroient , en peu d'années , plus , pour l'avancement de la Médecine , que n'a jamais pu faire la Faculté , depuis qu'elle existe. Tout homme peut , aussi-bien qu'un Médecin , dire quand un remede lui réussit ; qu'il connoisse seulement le nom & la dose du remede , qu'il sache le nom de la Maladie , il ne lui en faut pas davantage pour en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute seulement un fait à la somme des observations de Médecine , & il aura rendu un service plus essentiel à



l'art, que celui qui écrira un volume pour appuyer les hypothèses qu'il voudra favoriser.

Les découvertes importantes faites dans la Médecine par les Médecins, sont en très-petit nombre. Ces découvertes ont été, en général, ou l'effet du hasard, ou celui de la nécessité; & elles ont ordinairement essuyé des oppositions de la part de la Faculté, jusqu'à ce que tout ce Corps eût été convaincu de leur importance. Une croyance aveugle dans les opinions de leurs maîtres, un attachement opiniâtre aux formules & aux systèmes reçus, un éloignement décidé pour les réflexions, auront toujours un empire absolu sur ceux qui font de la Médecine un métier. On ne peut attendre que très-peu de découvertes d'un homme pour qui le plus petit écart, dans les loix reçues, deviendrait la cause de la perte de son état & de sa réputation.

» Si les Gens de Lettres, dit l'Au-  
 » teur de l'ouvrage cité ci-dessus (1),  
 » étoient en état de faire des recherches  
 » sur des matières qui doivent les tou-  
 » cher de si près, on verroit bientôt  
 » la Médecine se perfectionner. Ces

---

(1) M. Grégory.



## 52 INTRODUCTION.

„ hommes ne sépareroient point leur  
 „ intérêt de celui de l'art. Ils découvri-  
 „ roient & exposeroient avec courage  
 „ l'ignorance, qui cherche à en impo-  
 „ ser sous le masque du *pédantisme* &  
 „ de l'importance. Ils se rendroient les  
 „ soutiens & les arbitres du vrai méri-  
 „ te, toujours modeste. Elevés loin des  
 „ fausses théories qui corrompent l'es-  
 „ prit de la jeunesse, sans condescen-  
 „ dance pour l'autorité de leurs maî-  
 „ tres, guidés par aucun intérêt, ils  
 „ examineroient avec liberté les princi-  
 „ pes les plus universellement reçus  
 „ en Médecine, ils exposeroient l'incer-  
 „ tude de la plupart de ces méthodes,  
 „ dont un Médecin n'a pas seulement  
 „ la hardiesse de douter.

„ Il n'est point de raison, continue cet  
 „ Auteur, qu'on puisse alléguer, con-  
 „ tre la nécessité de rendre la Médecine  
 „ publique. Cette science, à la vérité,  
 „ ne peut qu'à peine être comparée à  
 „ la Religion. Cependant l'expérience  
 „ démontre que depuis que les Laïques  
 „ se sont mêlés de matières de Religion,  
 „ la Théologie, considérée comme scien-  
 „ ce, a été perfectionnée; la vraie  
 „ Religion s'est propagée; le Clergé  
 „ est devenu beaucoup plus instruit,



## INTRODUCTION. 53

„ beaucoup plus utile , & il compose  
„ un Corps beaucoup plus respectable  
„ qu'il ne faisoit dans les siècles où son  
„ pouvoir étoit le plus étendu , & où  
„ sa gloire étoit à son comble. „

Si les autres Ecrivains en Médecine avoient été aussi honnêtes que cet Auteur , notre art seroit aujourd'hui sur un autre pied. La plupart d'entr'eux vantent le mérite de ceux qui ont tiré de l'obscurité la philosophie de l'école , & qui en ont fait une science universelle. Mais ils n'ont jamais considéré que *la Médecine est actuellement à peu près dans le même état qu'étoit la Philosophie , dans les temps d'ignorance , & qu'elle est susceptible de la même perfection , si on la traite comme on a traité cette dernière.*

Il est certain qu'une science ne peut devenir raisonnable & utile , qu'en la soumettant aux recherches & au jugement du Public. Il est seul en possession d'en assigner la valeur ; tout ce qu'il n'approuve point doit être rejeté.

Je fais que l'on dira que la Médecine une fois répandue parmi le peuple , le portera à pratiquer lui-même cette science , & à se confier à ses propres lumières , au lieu d'appeller un Méde-



cin. Cependant la vérité est qu'il doit en résulter tout le contraire. Les personnes qui sont les plus instruites dans cet art, sont les plus disposées à demander & à suivre les avis de leurs confreres, quand ils en ont besoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à se traiter lui-même ; c'est lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les payfans ignorants, qui, tandis qu'ils refusent absolument de prendre un remede qui leur est présenté par un Médecin, saisissent avec avidité tout ce qui leur est offert par le premier venu. Puisque les hommes veulent agir, même lorsqu'ils ne sont pas instruits, il est certainement plus raisonnable de leur fournir toutes les lumieres dont ils sont susceptibles, que de les laisser entièrement dans l'obscurité.

On dira encore que la publicité de la Médecine diminuera la confiance que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai, relativement à quelques individus ; mais relativement à d'autres, cette assertion pourroit avoir un effet tout contraire. Je connois plusieurs personnes qui ont en horreur tous les remedes que leur prescrivent les Médecins, parce qu'elles



## INTRODUCTION. §§

en redoutent les effets. Cependant ces mêmes personnes prendront facilement un remede qu'elles connoissent, & avec les effets duquel elles sont en quelque sorte familiarisées. Il est donc évident que cette crainte n'est inspirée que par le Médecin, & non par le remede. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche & sans déguisement*, qui puisse jamais inspirer aux hommes une confiance entière dans les Médecins. Tant que la plus petite apparence du mystere se manifestera dans la conduite des Membres de la Faculté, on verra le reste des hommes être agités par le doute, la jalousie & les soupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ces cas se rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent sera nécessité de déguiser un remede. Ceux qui se proposent de rendre service aux hommes, sont forcés de se prêter à leurs caprices, à leurs humeurs; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure contre la nécessité dans laquelle est un Médecin, de faire profession de *franchise*, & de se communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des foux dans le monde, un homme seroit-il également autorisé à dire qu'il doit



regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conséquence ? Un Médecin éclairé saura toujours connoître l'instant où il faudra qu'il déguise ses remèdes ; mais ce déguisement ne sera jamais la principale règle de sa conduite.

Les ombres du mystère, dans la conduite du Médecin, ne rendent pas seulement son art suspect ; elles le mènent au charlatanisme, qui est le fléau de la Médecine. Il n'y a pas d'hommes plus opposés entr'eux, qu'un Médecin honnête & un Charlatan ; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus : la ligne qui les sépare, n'est pas assez marquée ; au moins ne l'est-elle pas assez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a qu'un très-petit nombre de personnes qui soient en état de faire une distinction convenable, entre la conduite du Charlatan qui administre un remède secret, & celle d'un Médecin qui fait une ordonnance en caractères *mystiques* & dans une langue inconnue. C'est ainsi que la conduite du véritable Médecin, qui n'a pas besoin de se déguiser, se rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du secret.

Il n'est point de loi capable d'anéantir



le charlatanisme, tant que le peuple croira qu'un Charlatan est dans la classe des hommes honnêtes, & qu'il doit être qualifié de Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoissance en Médecine, pour se mettre en état de découvrir le frippon. Mais il n'y a que cette connoissance pour le reconnoître sûrement. Telles sont l'ignorance & la crédulité de la multitude, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer sans miséricorde. Le seul moyen de remédier à ce mal, est donc de la rendre plus instruite. Or le chemin le plus court pour dépouiller un art, ou une science du charlatanisme, est d'en répandre les connoissances dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs ordonnances dans la langue commune aux pays où ils pratiquent; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils soupçonneront de pouvoir en être entendu; on verra le Public devenir en état de connoître quand un remède aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance absolue dans son Médecin, & elle lui fera craindre & détester celui qui osera lui proposer un remède secret.



## 58 INTRODUCTION.

Les goûts changeants de la société amènent des manières différentes de voir les mêmes objets. Tels usages, qui étoient sacrés aux yeux de nos ancêtres, nous ont enfin paru ridicules. Sans doute que la plupart de ceux que nous suivons aujourd'hui, paroîtront à leur tour étranges à la postérité. Parmi ces usages, on doit placer celui de faire les ordonnances de Médecine en langue étrangère.

Mais non-seulement cette pratique est ridicule, elle est encore dangereuse. Quelque capables que soient les Médecins d'écrire en latin, je suis persuadé que les Apothicaires ne sont pas toujours en état de les entendre; & que de cette ignorance, il doit résulter des méprises funestes. Supposé même qu'un Apothicaire soit en état de lire les ordonnances des Médecins; presque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances est absolument abandonné à des apprentifs. C'est ainsi que le premier homme d'un Royaume, même en se servant d'un Médecin de la plus haute réputation, se trouve livrer sa vie entre les mains d'un simple garçon de boutique, qui est, non-seulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être un paresseux & un



franc étourdi. Il peut sans doute arriver que, malgré la plus grande attention, il se commette quelquefois des erreurs; mais quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens possibles pour les prévenir. Il est donc de la plus grande importance, selon moi, que *les ordonnances de Médecines, au lieu d'être écrites en caracteres mystérieux, & en langue étrangere, soient conçues dans les termes les plus clairs & les plus intelligibles.*

La science de la Médecine, répandue parmi le peuple, tendroit, non-seulement à la perfection de l'art & à la destruction du charlatanisme, mais encore cette publicité rendroit la Médecine d'une utilité plus universelle, parce qu'elle propageroit ses avantages dans la société. Quel que soit le temps qu'il y a que la Médecine est connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ses principes les plus importants, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La cure des Maladies est sans doute une matière de grande importance; mais la conservation de la santé est d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & cer-



60 INTRODUCTION.

tainement tout ce qui y a rapport doit être présenté le plus clairement & le plus simplement possible. On ne supposera jamais que les hommes puissent se garantir des Maladies d'une manière convenable, tant qu'ils ne seront point en état d'en connoître les causes.

Les Magistrats, en qui réside beaucoup plus de pouvoir de conserver la santé publique, que dans la Faculté, n'exerceront qu'un pouvoir infructueux & privé de ses plus grands avantages, s'ils ne sont, jusqu'à un certain point, guidés par les lumières de la Médecine.

Il est certain que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la Médecine, s'ils en étoient instruits à un certain degré. Elle leur apprendroit à prévenir les dangers particuliers à chaque profession; ce qui est toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La Médecine, bien loin d'être une censure de l'emploi des plaisirs de la vie, apprend seulement aux hommes comment ils doivent en faire usage. Il est vrai que l'on a dit, que, *vivre selon les regles de la Médecine, c'est mener une vie misérable*; mais l'on pourroit dire avec autant de justice, que, *vivre raisonnablement, c'est vivre miséra-*



*blement.* Si les Médecins veulent faire recevoir dans le monde leurs absurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raison & le sens commun, il n'est pas douteux qu'ils doivent être méprisés; mais ce n'est pas la faute de la Médecine. Elle ne propose pas de loix, que je sache, qui ne soient parfaitement favorables aux plaisirs honnêtes de la vie, & qui ne soient les seules routes qui conduisent tous les hommes au vrai bonheur.

C'est donc avec douleur que nous observons que la Médecine n'a, jusqu'ici, été que très-rarement envisagée comme une science populaire, & qu'on ne l'a considérée que comme une branche de connoissances qui doit être confinée dans une classe de particuliers, tandis que le reste des hommes doit, non-seulement la négliger, mais même la craindre & la mépriser. Cependant, en l'examinant avec soin, il est facile de s'appercevoir qu'il n'est pas de science qui soit plus digne de leur attention, & qui soit plus capable de contribuer au bien général. On dit que si le peuple avoit la moindre connoissance de la Médecine, il deviendrait capricieux, & qu'elle le porteroit à



62 *INTRODUCTION.*

croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la description. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui sont capricieux par caractère. Mais supposé que cela arrive aux autres, il ne feroit pas difficile de les détromper. Ils reconnoitroient en peu de temps leur erreur, &, à force de lire, ils se corrigeroient bientôt de ce défaut. A chaque pas ils reconnoitroient l'absurdité de cette assertion, qu'une femme sensible doit, (plutôt que de lire un livre de Médecine qui l'éclaireroit sur les moyens d'élever son enfant,) l'abandonner entièrement aux soins & à la conduite de l'espece d'hommes la plus ignorante, la plus crédule & la plus superstitieuse.

Il n'est pas certainement de partie dans la Médecine qui soit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit dans le temps où leurs tendres rejetons ont le plus besoin de leurs soins & de leur attention, les confier à des nourrices mercenaires, qui sont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne crain-



## INTRODUCTION. 63

drons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des nourrices, tuent plus d'enfants que la Faculté n'en sauve, & que les efforts réunis & bien dirigés, soit de quelques particuliers, soit du Public, pour la conservation des enfants, feroient plus avantageux à la société, que tout l'art de la Médecine, sur le pied où elle est actuellement.

Les avantages de la Médecine, considérée comme une profession, seront toujours dans les mains de ceux qui seront en état de l'exercer; & il n'est pas à craindre que la plus grande partie du genre humain soit jamais capable de s'en occuper. Comme il faut que les Médecins, ainsi que les hommes des autres professions, vivent de leur travail, il faut donc que le pauvre, ou manque absolument de conseil, ou qu'il en reçoive qui lui soient plus funestes que s'il n'en recevoit aucun. Cependant on ne verra nulle part des personnes qui ne sont pas instruites de la Médecine, d'ailleurs généreuses & de bon sens, se mettre en devoir de suppléer envers les pauvres par leurs avis, à ceux qui manquent à ces infortunés. La crainte de faire le mal, arrête souvent l'incli-



64 *INTRODUCTION.*

nation que l'on a de faire le bien. Ces personnes, guidées par l'amour de l'humanité, sont souvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuses dont ne cesse de rebattre leurs oreilles, cette classe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réussir, qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de soulager un malade, parce qu'ils ne le conduisent pas selon les regles de l'art. Il faut pourtant que ces Messieurs me pardonnent, si je leur dis que j'ai souvent rencontré de ces personnes généreuses faire beaucoup de bien, & que leur pratique qui, en général, n'étoit guidée que par le bon sens & l'observation, qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques livres de Médecine, étoit souvent plus conséquente que celle de ces suppôts ignorants de la Médecine, qui, tandis qu'ils donnent à leurs malades des remedes, dosés selon les regles de l'art, négligent souvent tous les autres objets, qui sont de la plus grande importance.

Outre l'administration des remedes,



il y a bien des choses à observer auprès d'un malade, & *il n'est personne qui s'occupe moins que les Médecins de leur procurer ces choses importantes.* Le pauvre périt le plus souvent dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable; que faute de remède. Ces malheureux manquent souvent des choses même les plus nécessaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui est capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la situation de ces infortunés, qui puissent imaginer combien est grand le bien qu'une personne charitable peut leur faire, en suppléant seulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile, plus noble, que de fournir aux besoins de ses semblables, quand ils sont dans la nécessité. Tant que la Religion & la vertu seront respectées parmi les hommes, cette conduite méritera d'être approuvée, & elle ne peut rester sans récompense.

Les personnes qui ne veulent point se charger d'administrer les remèdes, peuvent cependant prendre sur elles de diriger le régime. Un grand Médecin a dit que, sous le seul mot de diète,



devoient être comprises toutes les indications de la Médecine. Il n'est pas douteux que la diete ne remplisse une grande partie des indications ; mais, outre la diete, il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuisibles & destructeurs, relativement au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple ; & les personnes qui ont le plus d'esprit & le plus de connoissance, ne parviendront jamais à s'en affranchir. Un ouvrage qui traiteroit des moyens de garantir les pauvres du pouvoir de ces préjugés, qui donneroit des idées justes sur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de respirer un air frais, de s'entretenir dans la propreté, & de se procurer tous les autres objets nécessaires dans les Maladies, cet ouvrage seroit sans doute très-estimable, & auroit certainement les suites les plus heureuses.

Se prêter aux efforts des personnes bienfaisantes qui s'empressent de soulager la misere, anéantir les préjugés dangereux & nuisibles, garantir les hommes, sans connoissances & faciles, des fraudes, des fourberies des Charlatans & des imposteurs, leur faire connoître ce



qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies, & pour s'en guérir, tous ces objets sont certainement dignes de l'attention d'un Médecin.

Telles sont aussi les vues principales qui ont porté à composer & à publier l'ouvrage suivant.

Les observations qu'il renferme, sont le produit d'une attention réfléchie à conduire les hommes, relativement à la Médecine, pendant le cours d'une pratique assez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. C'est elle qui a souvent fait desirer à l'Auteur que les malades, ou ceux qui les approchent, eussent quelques règles certaines, d'après lesquelles ils pussent se conduire. Il laisse au Public à juger si ses efforts méritent quelques succès. Si l'on trouve qu'il a contribué, fût en la moindre chose, à alléger les misères auxquelles sont exposés les hommes, il sera trop récompensé de son travail.



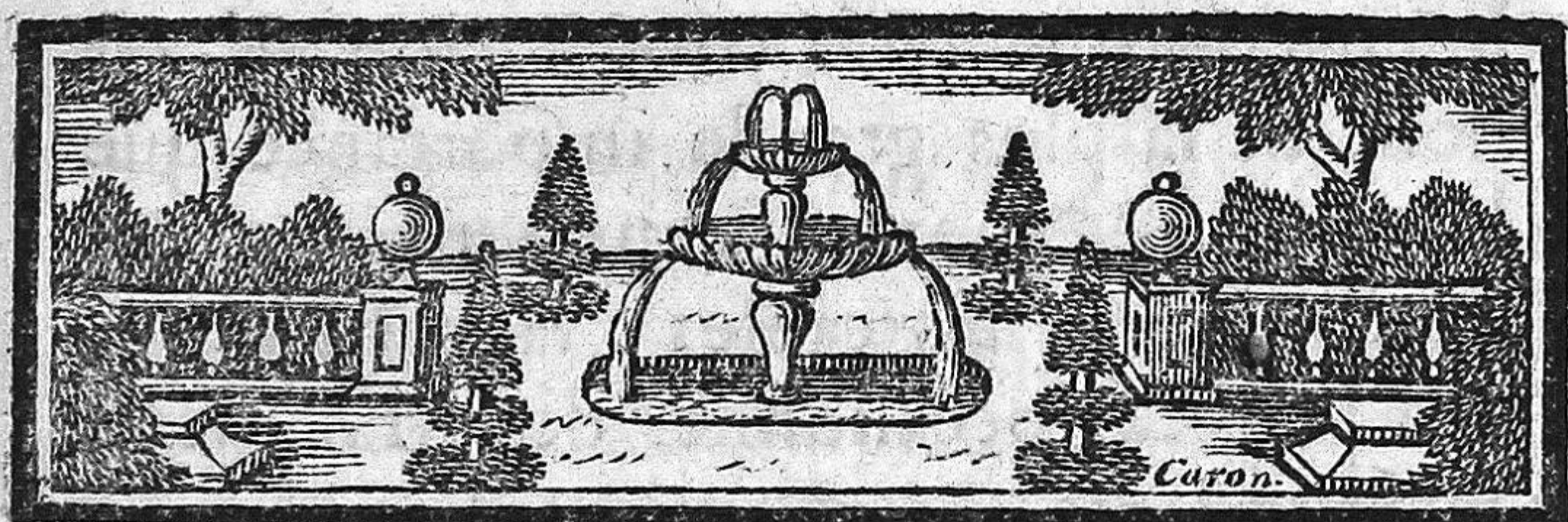


---

*Nota.* Les notes de l'Auteur sont indiquées par les lettres *a*, *b* ; celles du Traducteur le sont par les chiffres arabes 1, 2.

MÉDECINE





# MÉDECINE DOMESTIQUE.

---

PREMIERE PARTIE.  
*Des causes générales des Maladies.*

---

## CHAPITRE PREMIER.

*Des Enfants.*



POUR donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jeter un coup d'œil sur la manière ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'est dans cette période de notre vie que s'établissent les fondements d'une

*Tome I.*

A



## 2 MÉDECINE DOMESTIQUE.

bonne ou mauvaise constitution. Il est donc de la plus grande importance que les peres & meres se mettent en état de connoître les causes , sans nombre , qui peuvent occasionner des Maladies à leurs enfants.

Il paroît , par les Registres mortuaires annuels , qu'environ la moitié des enfants qui naissent dans la Grande-Bretagne , meurt au-dessous de l'âge de deux ans (1). La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels ; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire & de nous gouverner. Si la mort des enfants est un mal naturel , les autres animaux devroient mourir jeunes dans la même quantité que les hommes.

---

(1) Cette vérité Physique , si mortifiante pour l'humanité , paroît être de tous les pays ; au moins la France la confirme-t-elle aussi-bien que l'Angleterre. Plusieurs grands hommes ont fait des observations sur cette matiere. Nous voyons à la fin du IV volume de l'immortel Ouvrage de M. le Comte de Buffon , une table dressée par M. Dupré-de-Saint-Maur , de l'Académie Française , qui met ce fait dans tout son jour , quoique cette table n'ait point été dressée à cette intention. La premiere Paroisse de la Campagne dont il soit question , donne pour une année 1391 morts , & l'on observe que depuis la naissance jusqu'à la fin de la premiere année , il est mort 578 enfants , & jusqu'à la fin de la seconde année 651.



### *Des Enfants.*

3

Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré la supériorité de sa raison, fût si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance; mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard, tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fût épouvanté.

Si les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans la diete, dans l'habillement, &c. des enfants, des méthodes inutiles, meurtrieres, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il en périsse la plus grande partie.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la nature, que de voir une mere,



#### 4 MÉDECINE DOMESTIQUE.

ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La nature entière ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous venir à bien. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfants de l'espece humaine.

Nous ne pouvons imposer à toutes les meres la tâche d'allaiter leurs enfants; quoique plusieurs Théoriciens en aient prétendu la possibilité; car il faut convenir que dans plusieurs circonstances elle est impraticable, qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere, & de l'enfant. Des femmes d'une constitution délicate, en proie aux affections nerveuses, hystériques & aux autres maladies de ce genre, feroient de fort mauvaises nourrices. Ces Maladies sont actuellement si communes, qu'il est rare de trouver une femme d'un certain rang qui n'en soit attaquée. De telles femmes, supposé qu'elles en aient la volonté, sont donc réellement incapables d'être nourrices.

Presque toutes les femmes seroient



### *Des Enfants.*

en état d'allaiter leurs enfants, si l'on vivoit selon l'ordre de la nature. Quand on considere combien l'on est loin de suivre ses préceptes, on n'est plus surpris de trouver si peu de femmes capables de remplir un devoir si nécessaire. Les meres qui ne prennent pas une suffisante quantité de nourriture solide, qui ne jouissent pas des avantages d'un bon air & de l'exercice, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de santé, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Aussi les enfants qui sont allaités par des femmes délicates, ou meurent dans l'enfance, ou restent foibles & malades toute leur vie.

Lorsque nous disons que les femmes ne sont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous sommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernières doivent absolument remplir un devoir aussi agréable que satisfaisant (1). Mais,

---

(1) Peut-être que notre Auteur paroîtra n'insister pas assez sur le devoir le plus indispensable pour les femmes, celui de nourrir elles-mêmes leurs enfants. Sans doute que les excellents Ouvrages qui ont parus, sur-tout dans ces derniers temps, sur cette matiere, ont arrêté la fécondité de M. Buchan; & son silence semble inviter le Lecteur à y aller puiser. Mais certainement on



supposé que ce soin fût au-dessus de leur pouvoir, elles peuvent cependant être

---

trouvera qu'il décide trop affirmativement que les femmes délicates ne doivent point allaiter leurs enfants; car il convient lui-même que tous les Auteurs qui ont écrit sur cet objet, avancent qu'il n'est point de cas, excepté celui de la privation du lait, qui puisse dispenser les meres de remplir ce devoir sacré. Et en effet, parmi tous ces Auteurs, le célèbre Morton observe que des meres, menacées en apparence de Phthisie, par leur maigreur & leur délicatesse, s'en sont délivrées en nourrissant elles-mêmes leurs enfants. Il ne nous appartient pas de prononcer entre ces hommes vraiment Patriotes. Nous nous permettrons seulement de faire observer que la restriction de M. Buchan paroît ne pouvoir regarder que les femmes hystériques, vaporeuses, &c. riches, & qui sont en état de choisir, ou de faire choisir les nourrices de leurs enfants par des gens instruits. Car les femmes peu aisées, ou qui ne le sont pas assez pour fournir aux frais qu'occasionnent plusieurs domestiques de plus dans leurs maisons, quelque délicates qu'elles soient, seront toujours plus sûres de la santé de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains étrangères. Qu'on jette un coup-d'œil sur la manière dont se conduisent dans le choix des nourrices, les Ouvriers, les Artisans, les Marchands, espece d'hommes la plus nombreuse dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourrissent elles-mêmes leurs enfants, parce que l'avidité du gain, & souvent la nécessité, les portent à être avares de leur temps; on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la nature. Qu'une femme accouche, on charge aussitôt la Garde ou la Sage-Femme d'avoir une nourrice: elle court au Bureau, elle prend la



d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des nourrices ne consiste pas seu-

---

premiere venue, les parents la reçoivent, lui confient ce qu'ils devroient regarder comme leur trésor. Cette nourrice part, & souvent sans qu'on soit instruit, & de son nom, & du lieu de sa résidence. J'ai vu de ces especes de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles, & au bout de ce temps, & même après un temps plus considérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, sans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident cet enfant avoit été privé de la vie. Je sais que le Ministere a prévu tous ces obstacles, en faisant tenir registre du nom des nourrices, du lieu de leurs demeures & du nom des parents, dont l'enfant leur est confié. Aussi je n'en accuse que la négligence de ces parents. Tantôt on leur apporte le paquet de leur enfant, quelques jours après son départ, parce qu'il est mort en route, ou aussitôt après son arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entasse dans des charrettes, à peine couvertes; souvent ils sont en si grand nombre, que les nourrices sont obligées de les suivre à pied. Ces enfants sont non-seulement exposés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que sucer un lait échauffé, séché, corrompu par la fatigue & par l'abstinence. Comment une machine aussi frêle, aussi délicate, pourroit-elle résister à des chocs aussi violents? D'autres fois on amene à ces parents leurs enfants vivants, au bout de deux, trois ou quatre ans; mais on cherche en vain à reconnoître dans ces jeunes plantes les caracteres de leurs familles. Ils n'en ont, ni la forme, ni les traits, ni la constitution. Les



lement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de lait, c'est sans

---

peres & meres sont grands, forts & vigoureux, les enfants sont maigres, petits, difformes, rongés par des fièvres, ou en proie aux convulsions, à l'épilepsie, &c. Qu'ont donc gagné ces parents? Ils dépensent à soigner, à guérir ces malheureuses victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait s'ils se fussent occupés de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenses, toutes leurs peines sont inutiles. Il en reste, à ces enfants, une impression éternelle, qui influe toujours sur l'utilité dont ils auroient pu être par la suite, & sur la manière dont ils se comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la société.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des nourrices, n'en font souvent pas mieux servis, & sont très-souvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere rendre & sensible, mais trop foible pour avoir su triompher des préjugés de la mauvaise éducation, retenir une nourrice, long-temps avant son accouchement, employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être très-satisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer son enfant. Elle apprend quelques mois après, qu'elle est entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette nourrice va jusqu'à refuser son lait à son nourrisson. Cette mere court elle-même chercher son enfant. Elle croit devoir la confier à une autre nourrice, qui lui est recommandée; on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve son enfant blessée dans l'épine; elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre, elle la met entre les mains d'une troisième; elle n'est pas plus heureuse: en-



doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres soins nécessaires, sur lesquels une mere doit au moins veiller.

Une femme qui abandonne le fruit de son amour, aussi-tôt qu'il est né, aux soins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. Un enfant qui est élevé sous les yeux de sa mere, non-seulement gagne pour jamais son affection, mais encore il recueille tous les avantages que procurent les soins maternels, quoiqu'il soit allaité par une autre nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller sur les jours de son enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préfèrent tous les jours les affaires les moins intéressantes, ou les amusements les plus insipides. Preuve évidente, & du mauvais gout, & de la mauvaise éducation des femmes.

---

fin, elle l'appelle, & la fait élever sous ses yeux. Mais ses soins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaise constitution que cette enfant a acquise chez ses nourrices: cette petite demoiselle est bossue & malade, elle le sera toute sa vie. Je m'arrête à ce seul exemple; il n'y a personne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puisse fournir de pareils.



Il est sans doute à regretter que celles que la nature a destinées pour être meres, ne soient point celles à qui il soit donné d'être les plus instruites sur la manière d'élever leurs enfants. Cet objet qui devoit faire le principal de l'éducation des femmes, est rarement celui de leur attention. Est-il donc étonnant que les femmes, ainsi élevées, soient, lorsqu'elles deviennent meres, absolument ignorantes des devoirs de leur état ?

Quelque surprenant que cela paroisse, il est cependant de toute vérité que la plupart des meres, sur-tout celles d'un certain rang, sont toutes aussi ignorantes des soins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, c'est que les femmes les plus ignorantes sont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus instruites sur la manière d'élever les enfants. C'est ainsi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la superstition, & que l'éducation, au lieu d'être guidée par la raison, devient l'objet de la fantaisie & de la bizarrerie (a).

---

(a) Tacite, ce célèbre Historien de l'ancienne Rome, se plaint fortement de la mauvaise éducation des Dames Romaines, relativement aux



Si le temps que les femmes en général perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talents frivoles, étoit employé à apprendre comment elles doivent élever leurs enfants, comment il faut les habiller pour qu'ils ne soient point blessés, pour qu'ils ne soient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté; si elles ne s'occupoient qu'à leur donner des aliments nourrissants & salubres, à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il est possible leur accroissement & à augmenter leurs forces; si tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que l'éducation des femmes ne consistera guere qu'à se parer & à se montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

---

soins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maisons & à élever leurs enfants; mais que de son temps, les enfants étoient confiés aux soins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres servantes. Il est à craindre que tant que le luxe & la mollesse prévaudront sur la terre, on ne soit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes.



Si les meres réfléchissoient sur leur grande influence dans la société, si elles vouloient en être persuadées, elles feroient toutes les occasions de s'instruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants; car elles sont en possession, non-seulement de donner au corps la forme & les graces, mais encore de diriger les passions de l'ame. Par elles les hommes sont, ou bien portants, ou malades; par elles les hommes, ou sont utiles dans le monde, ou deviennent des pestes dans la société (1).

La mere n'est pas la seule personne qui doive s'occuper de l'éducation des enfants; le pere a un égal intérêt à leur conservation. Il doit concourir avec la mere à tout ce qui tend à la perfection, soit du corps, soit de l'esprit (2).

(1) » Du soin des femmes, dit le fameux  
 » Citoyen de Geneve, dépend la premiere édu-  
 » cation des hommes; des femmes dépendent  
 » encore les mœurs de l'homme, ses passions,  
 » ses goûts, ses plaisirs, son bonheur même.....  
 » Ainsi, élever les hommes tandis qu'ils sont  
 » jeunes, les soigner quand ils sont grands, les  
 » conseiller, les consoler, leur rendre la vie agréa-  
 » ble & douce, voilà les devoirs des femmes dans  
 » tous les temps. » *Emile*, tome 4, page 20.

(2) Tout le monde sait que le sage Caton ne dédaignoit pas de descendre lui-même jusqu'aux



Il est odieux que les hommes s'occupent si peu de ces objets. C'est à leur négligence que l'on doit attribuer la raison pourquoi les femmes sont si peu instruites de leurs devoirs. Les femmes seront toujours curieuses d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes en général sont si éloignés de s'occuper même des plus petits objets qui regardent leurs enfants, que la plupart se croiroient déshonorés, s'ils savoient qu'on les soupçonnât d'en avoir la moindre connoissance; cependant il n'en est pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme, du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ses ordres pour l'entretien de ses chiens, ou de ses chevaux, & il rougiroit, s'il étoit surpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'existence, qui doit être l'héritier de sa fortune & l'espérance de son pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été assez attentifs à la maniere de gou-

---

plus petits soins pour ses enfants au berceau, & que le fameux Thémistocle se plaisoit à jouer avec son fils. L'exemple d'aussi grands hommes mérite bien d'avoir ici sa place, dit M. Ballexerd.  
*De l'Education Physique des Enfants.*



verner les enfants. On a , en général , regardé cette occupation comme étant seulement du ressort des femmes , & les Médecins , même du premier mérite , ont refusé de voir les enfants en maladie. Cette conduite de la part de la Faculté a fait non-seulement que cette branche de la Médecine a été négligée , mais encore que les femmes s'en sont prévalu , & ont pris sur elles de faire des ordonnances pour les enfants , même dans les maladies les plus dangereuses. Il arrive de-là que les Médecins sont rarement appelés , ou qu'ils ne le sont que lorsque les bonnes femmes ont épuisé toute leur ignorance , & alors tous les soins des Médecins ne peuvent servir qu'à leur faire partager le blâme , ou qu'à consoler les parents désolés.

Les nourrices pourroient travailler à prévenir les maladies des enfants ; mais il faudroit que dès qu'un enfant tombe malade , on consultât immédiatement une personne de l'Art. Les Maladies des enfants sont en général aiguës ; le moindre délai est dangereux.

Si les Médecins apportoitent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants , ils seroient plus en état , non-seulement de les traiter convenablement ,



lorsqu'ils sont malades , mais encore de prescrire la maniere de les gouverner , lorsqu'ils sont en santé. Les Maladies des enfants ne sont pas aussi difficiles à connoître que la plupart des Médecins se l'imaginent. Il est vrai que ces petits infortunés ne peuvent avouer leurs maux ; on peut cependant en découvrir exactement les causes , en interrogeant , soit les nourrices , soit les personnes qui les entourent. De plus , les Maladies des enfants étant moins compliquées que celles des adultes , elles sont aussi plus faciles à guérir (a).

---

(a) On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître , qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins , qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer , d'après ma propre expérience , que cette opinion est sans fondement , & j'assure au contraire que les Maladies des enfants ne sont , ni aussi difficiles à découvrir , ni aussi longues à guérir que celles des adultes. Il seroit à souhaiter que cette vérité engageât les Praticiens à veiller avec plus d'attention aux Maladies des enfants , & à ne point les laisser entre les mains des bonnes femmes ou des Gardes (1).

(1) Il faut pourtant convenir que les Maladies des enfants entraînent en général plus de difficultés que celles des adultes. Mais il n'en faut chercher la cause , ni dans l'impossibilité de les connoître , ni dans leur intensité. Il est certain qu'en interrogeant avec attention les personnes qui les entourent , on est autant instruit qu'il soit



## 16 MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il est en vérité étonnant que l'on soit en général si peu attentif à la conservation des enfants. Que de peines, que de dépenses ne fait-on pas tous les jours, pour faire exister encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à périr, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la société, périssent, sans qu'on daigne leur administrer les moindres secours, sans qu'on daigne les regarder ? Les hommes ne savent évaluer les choses que sur l'u-

---

nécessaire de l'être de leurs Maladies, qui, comme l'observe très-bien mon Auteur, ne sont que peu ou point compliquées. C'est dans la manière dont ils ont été élevés qu'il faut chercher la cause de cette difficulté. Presque tous les enfants, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des enfants gâtés. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les remèdes, les aliments, les boissons même les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des remèdes propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contr'eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les remèdes ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir; au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence, que de tous les enfants qui périssent après avoir été traités selon les lumières de la vraie Médecine, les trois quarts & demi ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres.



tilité présente, & jamais sur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penser celle-ci soit la plus fausse, cependant il ne faut pas chercher d'autres causes de l'indifférence générale avec laquelle on envisage la mort des enfants.

### § I. *Des Maladies des Peres & Meres.*

LA principale source des Maladies des enfants est la mauvaise santé des parents. Il seroit aussi raisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile, que d'espérer des enfants forts & robustes de parents dont la constitution a été altérée par l'intempérance ou par la maladie.

Le fameux Jean - Jacques Rousseau observe que c'est de la constitution des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jeter les yeux sur le plus grand nombre de nos femmes, pour cesser d'être surpris que les Maladies & la mort soient si fréquentes parmi les enfants. Une femme délicate, qui reste renfermée dans ses appartements, pour qui le bon air & l'exercice sont étrangers, qui vit de thé ou d'aliments de peu de consistance, peut bien accoucher; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le



premier choc de la maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette foible constitution dans les premières années de son existence; il la rendra susceptible de convulsion à la moindre occasion; l'enfant sera incapable des fonctions ordinaires de la vie, & par la suite de remplir les devoirs de la société.

Si à la délicatesse des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raison de regarder la mauvaise constitution des parents comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une constitution malade peut être originairement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance; mais elle est presque toujours due à cette dernière. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure constitution; & la maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, est la juste punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des maladies telles que la goutte, le scorbut, ou les écrouelles! Combien



auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses peres de grands biens, qu'il dépense à se guérir de Maladies dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne attaquée d'une maladie incurable, ne doit point se marier, parce que le mariage, non-seulement abrége ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants; & si les deux époux sont profondément atteints d'écrouelles, de scorbut, ou de toute autre Maladie semblable, les effets en doivent être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées n'en feront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles que ne pourroient le faire la peste, la famine, ou la guerre; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer.

Il est étonnant que dans les mariages nous fassions si peu d'attention à la santé & à la constitution des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de



chasse ne peut être engendré par une rose, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux ; cela est fondé sur des loix immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une constitution malade, qui descend de parents d'une mauvaise santé, quelles qu'aient été ses vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme atteinte d'écrouelles peut engendrer ; mais dans ce cas, ses enfants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espèce de bonheur un père pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille ? Nous laissons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonstances, leur interdissoient tout commerce avec les malades, & certainement tous sages Législateurs devroient avoir eu cette attention. Il y a certaines Nations dans lesquelles les personnes malades sont empêchées de se marier ; c'est que la Maladie dont sont atteintes ces personnes, se complique par le mariage ; c'est qu'elle s'oppose à l'ordre ; c'est qu'elle blesse la politique, & que par toutes ces raisons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (1).

---

(1) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi Archidamus, pour avoir épousé



Les enfants qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être

---

une femme petite & foible , parce que , lui dirent-ils , au lieu de nous donner des Rois , vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets.  
*Plutarcus , de Educatione puerorum.*

Je connois une Dame , mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche , mais phthistique. Cette Dame , sans fortune , douée des graces les plus séduisantes , & jouissant de la santé la plus parfaite , fut tentée de la fortune de cet Américain ; elle l'épousa , & , en moins de deux ans , elle ne fut plus qu'un cadavre ambulante. J'ai vu une Demoiselle , resté de cinq enfants , dont les freres & sœurs sont morts phthistiques , après avoir perdu leurs peres & meres dans le bas âge , & les gens de l'Art en attribuent la cause au pere , qui étoit attaqué de phthisie , avant qu'il épousât la mere. Cette Demoiselle , quoique jouissant , quant à présent , d'une assez bonne santé , ne paroît pas à l'abri de cette funeste maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours. N'est-il pas surprenant que le mariage , qui est absolument une affaire de police , soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui , par état , sont faits pour la maintenir ? Si la vigilance des Ministres de la Religion a porté le Gouvernement à créer une Loi pour qu'on lui rendît compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer , comment ne l'a-t-elle pas engagé à proposer des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage ? Il semble que si la sagesse s'est intéressée à savoir combien dans une année il naît de personnes , combien il en meurt , combien il s'en marie , il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'elle desirât s'assurer si les personnes qui se sont mariées , cette même année , étoient constituées de



élevés avec beaucoup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen de s'opposer aux effets de la mauvaise constitution, & souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une nourrice bien portante, un air salubre, un exercice convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. La médecine ne peut rien pour rétablir une constitution malade. Ceux qui ont hérité quelque maladie de leurs parents, doivent être singulièrement cir-

---

manière à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît aussi simple que cette réflexion, & rien ne seroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devroit donner lieu. Il n'est point de Jurisdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un certificat d'un Médecin avoué, qui constatât la santé des personnes qui se proposent en mariage; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroit mention dans son acte de célébration de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.



conspects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils connoissent parfaitement la maladie dont ils sont attaqués, & qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très-certain que des maladies héréditaires n'ont pas été souvent au-delà de la premiere génération, quand on y a apporté le soin convenable. De-là l'on est fondé à croire qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit à la fin déraciner absolument de telles maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la derniere importance. Les constitutions des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altere sa santé, est donc plus coupable envers sa postérité, que le prodigue qui dissipe son bien & celui des autres.

## § II. *De l'habillement des Enfants.*

L'HABILLEMENT des enfants est un objet si simple, qu'il est surprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie, nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence sur ce point.

Le seul usage auquel la nature ait destiné les habits des enfants, c'est de les tenir chaudement. Tout ce qui est



nécessaire alors , c'est de les envelopper de couvertures douces & qui ne soient pas serrées. Une mere qui n'a jamais fait cas des préceptes de la seule nature , ne suit certainement pas cette méthode. Il y a si long-temps que les meres ne regardent pas comme un de leur devoir celui d'habiller leurs enfants, qu'à la fin il s'est converti en un secret qui n'est plus connu que des Adeptes.

Dès les premiers temps , on a regardé comme nécessaire qu'une femme en travail , fût assistée de quelques personnes qui pussent la secourir. Peu à peu ces personnes en ont fait leur état , & il est arrivé dans cette profession , ce qu'il arrive dans toutes les autres ; c'est que celles qui la pratiquerent, se firent une étude de réussir dans l'un ou l'autre des différentes branches qui la composent. L'art d'emmailloter les enfants fut regardé comme une des parties de la science des Sages-Femmes , qui , sans doute , s'imaginèrent que plus elles y feroient paroître de dextérité , & plus elles feroient admirer leur savoir. Ces prétentions furent bientôt secondées par la vanité des parents , qui , trop souvent curieux de faire parade de leurs enfants , aussi-tôt qu'ils sont nés , veulent qu'on



qu'on les accable de tous les ornements possibles. C'est ainsi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garrotter, à ferrer les membres des enfants, comme on exige d'un Chirurgien qu'il soit expert dans l'application des bandages sur une jambe cassée. Aussi-tôt donc qu'un enfant est né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les os fracturés dans son passage à la vie, & il arrive souvent qu'il est tellement ferré, que non-seulement il ne peut retourner, ni remuer ses pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du cœur, des poumons & des autres organes nécessaires à la vie, se trouve lésé.

Dans plusieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'usage de garrotter les enfants, à force de bandes, est actuellement abandonné (1). Mais il fera

---

(1) Que ce soit d'après l'exemple de nos voisins, que ce soit d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il est certain que dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfants, semble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur; mais ce n'est encore que chez des personnes riches & seulement chez celles, ou qui nourrissent leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nourrir sous



toujours difficile de persuader aux femmes, en général, que la belle pro-

---

leurs yeux. Le nombre en est donc très-petit, & il ne s'agrandira que très-difficilement, à moins que le peuple, secouant le joug de tous les préjugés, & parfaitement instruit de ses véritables intérêts, n'obéisse enfin à la voix de la nature, & ne soit persuadé que le premier, le plus saint de ses devoirs, c'est celui d'élever ses enfants. Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter de ces petits corps, susceptibles de la moindre impression, toutes ces bandes, toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaise constitution. On le verra prendre plaisir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premières indices de leur destination, *l'exercice*. On le verra reconnoître & avouer que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué, que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, ou les cuisses, exigent une position contraire, pour parvenir à les redresser, s'il y paroît quelque vice de conformation; mais que, dans ce cas, il faut se garder d'employer le maillot ordinaire; qu'il faut alors faire usage de plusieurs petits coussinets unis, placés à propos pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car si l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à se déranger, & qu'il soit serré dans cette position, il est à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainsi comprimées, n'acquiescent des difformités, plutôt que d'être corrigées. Il ne se plaindra plus alors que nos conseils l'entraînent dans des dépenses, parce qu'il sera convaincu que tous ses soins, toutes ses attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ses enfants, & que sa fortune, telle qu'elle soit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus essentiel de tous ses devoirs.



portion du corps des enfants ne dépend point entièrement des soins qu'en prennent les Sages-Femmes. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, soient suivis de succès, on voit au contraire qu'ils produisent constamment des effets opposés, & que les enfants sont contrefaits exactement dans la proportion des moyens qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en est si petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'est qu'ils savent à peine ce que c'est qu'un enfant noué. Nous serions nous-mêmes dans le même cas, si nous suivions leurs exemples. Les Sauvages n'emmailotent jamais leurs enfants; ils ne savent ce que c'est que de gêner le jeu de leurs organes. Ils les exposent en plein air, ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent si forts & si robustes, que dans le temps où les nôtres sont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des nourrices, les leurs sont capables de pourvoir à leurs besoins.



Les brutes ne connoissent point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart soient très-délicats quand ils naissent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillottés. La nature à laquelle ils s'en rapportent, seroit-elle moins généreuse en faveur du genre humain ? Non, sans doute. Mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicatesse des enfants, tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement, & doivent être libres de toute pression. S'ils ne peuvent articuler la nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances ; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop ferrés dans leurs enveloppes ; ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paroissent gais & contents ; conduite étrange ! Le même moment où on leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Si nous envisageons le corps d'un enfant comme un composé de vaisseaux très-délicats, remplis d'un fluide, dans un mouvement perpétuel, le danger de la



pression paroîtra dans son plus grand jour. La nature a voulu que le fœtus (1) nageât au milieu d'un fluide, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfants de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvements.

Les os des enfants sont cartilagineux ; ils sont si tendres, qu'ils cedent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est de-

---

(1) *Fœtus* est le nom que les Médecins donnent à l'enfant, tant qu'il est dans le sein de sa mere. On lui donne même ce nom quand il sort de la matrice avant terme, c'est-à-dire, avant que les neuf mois de la grossesse soient expirés. Le fœtus, qui croît & se développe dans la matrice, est environné d'un fluide, au milieu duquel il nage. Ce fluide est contenu dans un sac sphérique, composé de deux membranes appelées *Chorion* & *Amnios*. Le tout est renfermé dans la matrice, dont l'orifice se trouve fermé en général dès l'instant de la conception.



là qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'épine voutée & la poitrine plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres ; mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes & par le maillot.

Cette pression, en s'opposant à la libre circulation des fluides, empêche de plus l'égale distribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conséquemment l'accroissement des parties ne se fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'est ainsi que toute la forme du corps devient disproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela que lorsqu'un enfant est gêné dans ses liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le blesse, & qu'en faisant contracter à son corps une posture contre nature, il devient déformé par habitude.

Il est vrai que la mauvaise conformation du corps peut provenir de foiblesse ou de maladie ; mais en général elle est l'effet de la mauvaise manière d'habiller les enfants. On peut attribuer à cette cause les neuf dixièmes au moins des hommes contrefaits. Un corps mal



fait est non-seulement défagréable à la vue, mais encore cette mauvaise conformation peut nuire aux fonctions vitales & animales, & par cette raison la santé peut en être altérée; aussi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui sont contrefaits, deviennent forts & jouissent d'une bonne santé.

Les changements qui s'operent dans le corps des enfants, aussi-tôt qu'ils sont nés, tels que le passage de toute la masse du sang à travers les poumons, la respiration, &c. (1) four-

---

(1) Peu de personnes, excepté les gens de l'Art, sont à portée d'entendre ce passage. Sans entrer dans un détail scientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements qui s'operent dans l'économie animale, lorsqu'un enfant vient au monde. Il faut d'abord savoir ce que c'est que la circulation du sang dans un adulte, ensuite nous ferons connoître en quoi elle differe dans le fœtus.

Le cœur est le principal organe de la circulation. C'est un muscle creux, dont la cavité est séparée en deux par une cloison; on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux ventricules sont précédés de deux appendix, qu'on nomme *oreillettes*. Or le sang qui est rapporté par les veines, se jette dans l'oreillette droite du cœur, de-là dans le ventricule droit. Aussi-tôt le cœur se contractant, chasse le sang, qui est forcé d'entrer dans l'artere du poumon, d'où il est ramené, par les veines de ce viscere, dans l'oreillette gauche, pour se rendre dans le ventricule gauche. Le cœur se contractant de nou-



nissent un argument encore plus fort pour prouver la nécessité de laisser le

---

veau, le pousse dans l'artere *aorte*, ou la grande artere, qui le porte dans toutes les parties du corps; les veines le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine cave*, qui le jette de nouveau dans le ventricule droit du cœur. Telle est la marche de la circulation du sang dans les adultes. Depuis l'instant où l'animal voit le jour, jusqu'à celui où il cesse de vivre, le sang suit cette route sans interruption. Mais dans le fœtus, cette circulation diffère, en ce que le sang, rapporté par les veines, au lieu de passer entièrement dans le ventricule droit, passe en partie par un trou nommé *ovale*, qui se trouve dans la cloison qui sépare l'oreillette droite d'avec la gauche. Il se trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du sang qui passe dans le ventricule droit, & qui par conséquent pénètre dans l'artere du poulmon. Mais à l'entrée de cette artere du poulmon, il y a un canal dans le fœtus, qui conduit directement à l'artere *aorte*; de sorte que presque toute cette partie du sang qui étoit passée dans l'artere pulmonaire, passe dans l'artere *aorte*, sans entrer dans le poulmon. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de sang dans le poulmon du fœtus, bien différent en cela de celui d'un adulte, à travers lequel passe tout le sang qui revient par les veines.

Quant à la respiration, on saura que le fœtus ne respire point dans le sein de sa mere. Ses poulmons sont affaîlés. Ils n'ont alors besoin que de la quantité de sang nécessaire pour leur nourriture & leur accroissement. Dès que l'enfant voit le jour, l'air qui entre par les narines & par la bouche, pénètre dans les poulmons; il les développe; il gonfle les vésicules *bronchiales*, qui, laissant de l'espace entr'elles, permettent aux vaisseaux de s'étendre, de s'allonger & de recevoir une plus grande quantité de



corps d'un enfant libre de toute pression. Ces organes, qui ne sont point encore accoutumés à ces nouvelles fonctions, sont facilement arrêtés dans leur action; & aussi-tôt que cela arrive, la mort doit s'ensuivre. On auroit peine

---

sang. L'expiration ou l'action par laquelle on rend l'air que l'on a reçu, comprime les vaisseaux & en exprime le sang dans l'oreillette gauche. La respiration, qui consiste à recevoir l'air & à le rejeter, une fois qu'elle s'est mise en jeu, subsiste jusqu'au dernier instant de la vie. Le trou *ovale* & le canal qui conduit de l'artere du poumon à l'artere *aorte*, n'étant plus nécessaires, s'obliterent à la longue; de sorte qu'au bout de quelques années, ils sont entièrement bouchés.

Le foie offre encore une différence dans la circulation du sang, chez le fœtus; car au lieu que dans les adultes la plus grande partie du sang, rapporté par les veines du bas-ventre & des parties inférieures, pénètre dans le foie, il n'en passe chez le fœtus qu'une petite portion dans ce viscere; le reste enfle un canal qui se trouve à l'entrée de la veine *porte*, & qui conduit à la veine cave, d'où il se rend dans le cœur. La nature a construit ce canal pour abréger la circulation, pour empêcher que le foie, qui n'a d'action que par le jeu du diaphragme, un des organes de la respiration, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fût portée aussi-tôt au fœtus. Lorsque la veine ombilicale ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le cordon après la naissance de l'enfant, le canal se ferme, & le sang de la veine *porte* passe par le foie. Le fœtus présente encore plusieurs variétés, qu'il est inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la nécessité où sont les enfants, d'être absolument libres de toute compression.



à imaginer de méthode plus efficace pour s'opposer aux mouvements des enfants, que l'emmaillotement avec des bandes, &c. (a) Si on emmaillotoit de la même manière & pendant un même espace de temps, un homme fait, il ne pourroit point absolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raison ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laissons au Lecteur à en tirer la conséquence.

Si l'on fait attention à tout ce qui vient d'être dit, on ne sera plus étonné qu'une si grande quantité d'enfants périssent dans les convulsions, peu après leur naissance. Ces accès sont généralement attribués à quelques causes internes ; mais, dans le fait, ils sont occasionnés le plus souvent par notre manière imprudente de traiter les enfants. J'en ai vu un à qui il prit des accès de convulsions aussi-tôt après que la Sage-Femme l'eût emmaillotté ; je le fis déshabiller, les convulsions ces-

---

(a) Ce que je dis n'est pas pour le plaisir de blâmer un usage qui n'existe plus ; car dans presque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, aussi-tôt qu'un enfant est né, on lui roule fortement sur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou six pieds de long.



serent sur le champ ; & depuis , il n'en a plus été question. J'aurois mille exemples pareils à rapporter , s'il étoit nécessaire (1).

On risqueroit infiniment moins de fixer les vêtements des enfants avec des cordons , qu'avec des épingles ; les épingles irritent & piquent très-souvent leur tendre peau , sur-tout pendant les accès de convulsions. Chez un enfant mort de cette Maladie , on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans sa peau ; il est de toute probabilité que ces convulsions n'avoient point eu d'autres causes.

Les enfants ne sont pas seulement blessés par les ligatures qui attachent leurs enveloppes , ils le sont encore par la quantité de leurs vêtements. Un en-

---

(1) Il y a quelques jours , qu'appelé chez une femme en couche , je m'aperçus , en jettant les yeux sur l'enfant , qu'il avoit le visage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient présentes , l'avoient bien observé ; mais elles l'attribuoient à la constitution de l'enfant , qu'elles regardoient comme devant périr sous peu de jours. En m'approchant de plus près , il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cause. Il étoit tellement ferré dans ses langes , qu'il étoit impossible de passer le bout du doigt entre ses couvertures. Je le fis désemmailloter , & un quart d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles.



fant qui vient de naître, a ordinairement un certain degré de fièvre; & si on le surcharge de beaucoup de vêtements, la fièvre doit augmenter. Ce n'est pas tout : on couche ordinairement les enfants dans le lit de leur mère, qui, elle-même, a très-souvent la fièvre. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laisse les enfants, le vin & les autres substances échauffantes qu'on leur donne souvent aussi-tôt qu'ils sont nés : tous ces objets combinés ensemble, comme il arrive très-souvent, peuvent augmenter la fièvre au point que la vie de l'enfant soit exposée.

Le danger de tenir les enfants trop chaudement, paroîtra plus manifeste, si l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelques jours, on les envoie nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maisons froides. Est-il étonnant qu'après une transition aussi subite, ils soient saisis d'un froid mortel, ou qu'ils contractent quelque autre Maladie dangereuse ? Quand un enfant est tenu trop chaudement, les poumons ne pouvant pas être suffisamment dilatés, contractent une foiblesse qu'ils



conserveront toute la vie. De-là les cataractes, la consommation & les autres Maladies de poitrine.

Il seroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfants. Leurs habits seront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux goûts des peres & meres. La grande regle à observer, c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il soit tenu chaudement, & que ces habits soient faits de maniere qu'il soit libre dans tous ses mouvements (1).

---

(1) Les habits des enfants peuvent, en France, se réduire à un très-petit nombre. Une petite chemise pour la nuit ; une petite chemise, une petite camisole de laine, de futaine, pour le jour, dont les manches tomberoient jusqu'au coude ; un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, sans être attaché, sur-tout avec des brides : les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas assez considérables pour appréhender qu'ils ne le fassent sauter, doivent composer tous ses vêtements. A mesure que les cheveux de l'enfant croissent, le toquet devient moins nécessaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laisser la tête nue. Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas besoin de chaussure ; on peut tout au plus lui mettre de petites sandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que ses pieds soient absolument à l'aise : cette chaussure lui servira même quand il marchera. On feroit encore mieux de se servir, au lieu de sandales, de petits sabots de bois qui soient larges, sur-tout quand l'enfant sortira. La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c. on placera l'en-



Les corps de baleine sont des instruments mortels. Un volume ne suf-

fant dans son berceau, avec sa seule chemise, sur des linges doux & bien secs; ensuite on le couvrira, sans le serrer, avec une petite couverture de laine, en faisant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point son visage délicat. L'enfant doit être posé horizontalement, tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, afin de favoriser la sortie des phlegmes qui embarrassent la *trachée artère* & gênent la respiration. Ces habits doivent composer toute la garde-robe des enfants, jusqu'à l'âge où ils servent à différencier les deux sexes. Mais il faut qu'ils soient très-multipliés, afin de les changer aussi-tôt qu'ils sont salis; la propreté, comme le dira bientôt notre Auteur, étant ce qui contribue le plus à la conservation de la santé des enfants.

Quand on commence à distinguer les sexes par les habits, ce qui peut arriver ou plutôt ou plus tard, au choix des parents, on peut suivre la mode qui s'est introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en Matelots, en Hussards, en Turcs, &c. Ces petits vêtements sont composés de culottes larges, hautes, & qui descendent de manière à leur tenir lieu de bas; le reste de l'habit est une veste large, boutonnée pardevant. Les enfants ne doivent porter, ni cols, ni jarretières; ces petites cravattes, en forme de fraise, attachées avec des rubans, sans être serrées, paroissent très-bien convenir. Ils ont encore moins besoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfants soient accoutumés de bonheur au froid & aux intempéries de l'air; & s'ils sont habitués au bain froid, dont nous parlerons dans la suite, il faut que leurs habits soient faits d'étoffes très-légères, & qu'ils soient les mêmes pour toutes les saisons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans, même plus tard: il ne



froit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajustement ridicule. La

---

faut pas trop se presser de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance semble ne consister que dans la justesse. Nos jarretieres, nos jarretieres de culottes, ferrées avec des boucles, les ceintures de nos culottes, ferrées avec des boucles, nos cols, ferrés avec des boucles, nos souliers, jamais assez justes, fortement ferrés encore avec des boucles, le collet, les poignets de nos chemises, ferrés par des boutons; tant de ligatures, tant d'entraves, semblent n'avoir été imaginées qu'en dépit du bon sens, & pour contredire la nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits qu'après qu'ils ont absolument pris leur forme & leur accroissement. Il est bien étonnant que nos modes, ridiculisées par nos voisins, en ce qui concerne les ajustements, aient été acceptées par eux & par toute l'Europe en ce qu'elles ont d'absurde, de nuisible à la santé, & de contraire aux intentions de la nature.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être absolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premières années & même au-delà : quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais d'après ce que notre Auteur dit, dans l'alinéa suivant, des corps de baleine, des corps de cuir, on se gardera bien d'en faire porter aux petites filles : on sera persuadé que la finesse de la taille a, comme toutes les autres choses, ses proportions, sa mesure, passé laquelle elle est certainement un défaut : ainsi l'on ne fera plus consister la beauté des femmes en ce qu'elles soient *coupées en deux comme des guêpes*. On sentira que cette forme choque la vue & fait souffrir l'imagination. On suivra l'usage que quelques personnes de bon sens ont introduit, & dont on commence déjà à sentir les bons effets, qui est de mettre aux petites filles de petits corsets, faits de deux toiles simples, po-



faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus , paroît cependant un peu tombée ; & l'on peut espérer qu'il viendra un temps où l'on fera assez sage pour se persuader que la belle conformation ne dépend , ni des corps de baleine , ni des courroies de cuir (a).

sées l'une sur l'autre & attachées avec des rubans. Dessus ce petit corset on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légère , mais jamais trop précieuse , afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de se livrer aux exercices nécessaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles , relativement à la richesse , doit s'entendre aussi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretières , mais avec des cordons qui se joindront à d'autres fixés à leurs chemises. On leur fera porter de petites sandales ou de petits sabots , les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent servir qu'à nous faire gémir sur le ridicule des hommes , même les plus sages. On ne leur mettra , ni collier , ni rubans au cou , à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laissera sans bonnet , ainsi que les garçons. A mesure que les enfants croîtront , on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la nature , est de mauvais gout. Cela est vrai des parures du corps comme des ornements de l'esprit. La vie , la santé , la raison , le bien-être , doivent aller avant tout. La grace ne va point sans l'aisance , la délicatesse n'est pas la langueur , & il ne faut pas être mal-sain pour plaire. On excite la pitié quand on souffre ; mais le plaisir & le desir cherchent la fraîcheur de la santé. *Emile , tome IV.*

(a) Les corps , faits de lanières de cuir , sont portés dans toute l'Angleterre par les femmes de la classe inférieure du peuple.



Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants transpirent plus que les adultes; & si leurs linges ne sont pas changés souvent, ils deviennent nuisibles. Le linge sale écorche & déchire la peau: il occasionne une mauvaise odeur; & ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine & donne naissance aux Maladies cutanées, ou de la peau.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la transpiration; &, par ce moyen, elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, quand elles sont retenues, occasionnent toujours des Maladies. Une mere, une nourrice, ne sont jamais excusables de laisser les enfants dans la malpropreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits grossiers; mais si elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

### § III. *De la nourriture des Enfants.*

LA nature, non-seulement fournit une nourriture convenable aux enfants, mais encore elle se charge elle-même



de la leur préparer. Cette attention cependant ne paroît pas satisfaire quelques personnes, qui, se croyant plus sages, veulent nourrir leurs enfants sans leur donner cet aliment naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement que les hommes font paroître à se conformer aux loix de la nature, que les tentatives qu'ils font pour nourrir leurs enfants sans le secours des mamelles. Le lait de la mere, ou d'une nourrice, qui jouit d'une parfaite santé, est, sans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puisse présenter aux enfants. Ni l'art, ni la nature, ne peuvent remplacer cet aliment excellent.

Il peut se faire que les enfants puissent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle; mais quand ils viennent à avoir des dents, la petite vérole, ou toute autre Maladie, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (1).

---

(1) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de lait, & qui ne veulent point confier leurs enfants à des mains étrangères, les nourrissent avec un peu de pain, avec le lait de vache ou d'autres animaux. M. Cassini de Tury rapporte,



A peine un enfant est-il né, qu'il témoigne une disposition à tetter : il

---

dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfants qui avoient été nourris de cette manière, étoient plus sains & plus robustes que les autres. Mais que l'on n'aille pas en conclure que le lait de la mere ne soit point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons au contraire, avec M. Ballexerd, que rien ne va mieux à l'enfant, que la substance dans laquelle il a été conçu, & que la nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au lait de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des organes de son enfant; c'est-à-dire, que le lait de la mere a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge, & qu'ensuite ce lait prend de la consistance, parce qu'il doit satisfaire à des organes plus forts. Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage; qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la nature de donner à un enfant du bon lait d'animaux quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des nourrices mercenaires, parce que cette mere peut encore donner à son enfant tous les soins, toutes les attentions qu'il est en droit d'attendre d'elle. Si donc une femme n'a point de lait, mais qu'elle se rende enfin au vœu de la nature, en voulant remplir le devoir d'élever elle-même son enfant, qu'elle commence par lui donner du lait coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la consistance de celui que fournit la mamelle dans les premiers jours.



#### 44 MÉDECINE DOMESTIQUE.

n'est point de raison qui puisse dispenser de le satisfaire. Il est vrai que les meres n'ont pas toujours du lait immédiatement après être accouchées; mais faire tetter l'enfant, c'est le moyen de l'appeller. Une autre raison, c'est que le premier lait que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus sûrement que toutes les drogues des Apothicaires. Il prévient en outre l'inflammation, les fièvres & les autres Maladies auxquelles sont exposées les femmes en couches (1).

---

de l'accouchement; peu à peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

(1) La premiere substance que fournit la mamelle, 12 ou 15 heures après la naissance de l'enfant, est un petit lait séreux, clair, un peu aigre, appelé *colostrum* par les Médecins. Ce petit lait fait l'office de purgatif dans l'estomac, dans les intestins d'un enfant; il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments quand ils ne sont pas sortis d'eux-mêmes. Le *colostrum* est donc un aliment que la nature a destiné à l'enfant pour lui nettoyer les premieres voies, & par ce moyen, lui éviter des tranchées & prévenir les autres Maladies, suites ordinaires des mauvaises digestions. On lui fait donc le plus grand tort quand on le prive de cette liqueur bienfaisante, & quand on lui fait prendre un lait plus fait, plus âgé, un lait qui a 4, 6, 8 mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourrissent point leurs enfants, les exposent donc aux Maladies que cette liqueur a la vertu de prévenir; & toutes les femmes sont dans ce cas, puisqu'il est



Il est étonnant qu'on croie généralement que les premières choses qu'on doive donner aux enfants soient des drogues. Commencer ainsi par les remèdes , c'est vouloir que l'on finisse avec eux. Il est vrai qu'il arrive quelquefois que l'enfant ne se débarrasse pas aussi promptement du *méconium*, ou de ses excréments, qu'il le devroit. Cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers laxatifs pour débarrasser les premières voies. Les Sages - Femmes n'ont pas manqué de saisir cette idée de donner à l'enfant du sirop, de l'huile, &c. que ces drogues soient nécessaires ou non. Surcharger un enfant de substances aussi indigestes, aussi-tôt qu'il est né, c'est vouloir le rendre malade, puisqu'elles sont plutôt capables d'occasionner des Maladies, que de les prévenir. Les enfants sont rarement long - temps sans aller à la selle, ou sans uriner, quoique ces évacuations puissent être supprimées quelques jours sans danger. S'il leur faut quelque chose avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau miel-

---

impossible qu'elles rencontrent des nourrices qui soient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puissent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.



lée , à laquelle on peut ajouter une égale quantité de lait frais. Si on leur donne cette espece d'aliment sans vin , sans sucre , sans épices , on n'échauffera point le sang , on ne surchargera point l'estomac , on ne causera point de tranchées.

Aussi-tôt qu'un enfant voit le jour , presque tout le monde s'imagine qu'il est foible , qu'il est prêt à périr de besoin. L'idée des cordiaux s'est naturellement présentée. En conséquence on n'oublie jamais de mettre du vin dans la premiere chose qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raisonner ; rien de plus nuisible à l'enfant que la conduite qui est fondée sur un pareil raisonnement. Les enfants n'ont besoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés , & ce qu'il faut leur donner doit être clair , léger , rafraîchissant ; la moindre quantité de vin , ou même de sucre , est capable de les échauffer & d'enflammer leur sang. Toutes personnes un peu instruites sur cette matiere , savent que la plupart des Maladies des enfants procedent de la chaleur de leurs humeurs.



Si la mere ou la nourrice ont assez de lait, l'enfant n'aura besoin que de très-peu ou même point du tout d'autres aliments pendant les trois ou quatre premiers mois (1). Après ce temps, il est

---

(1) Il ne faut pas trop se hâter de donner aux enfants des aliments solides. Il y en a qui, au terme qu'indique notre Auteur, sont en état de les digérer ; mais le plus grand nombre est encore trop foible, sur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que six mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au sevrage, on auroit encore du temps de reste. En général ce sont les dents qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des aliments solides. Les dents indiquent plus sûrement que tous les raisonnements possibles, que la nature demande d'autres aliments que le lait.

Nous ne nous étendrons pas sur l'usage barbare où sont les meres, d'envoyer les enfants chez les sevreuses : ce qui a été dit sur la nécessité où sont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfants, doit s'entendre aussi de l'obligation où elles sont de les sevrer elles-mêmes, puisqu'ils ne sont point encore élevés. En vain on alléguera le bon air dans lequel demeurent ordinairement les sevreuses, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maison paternelle, ne peuvent pas balancer tous les inconvénients qui se rencontrent en foule chez les sevreuses. Les sevreuses sont, par état, impérieuses, dures & intéressées à l'excès : leur ame inaccessible, par habitude, à tout sentiment de tendresse, est livrée à une cupidité insatiable, qui leur fait préférer le moindre gain aux pleurs, aux cris d'un enfant. En proie aux préjugés, elles ne savent



en état de prendre une ou deux fois par jour un peu d'aliments de facile digestion , tels que du pain émietté dans du lait , de la soupe au lait , du bouillon léger , avec un peu de pain dedans , &c. Cette nourriture soulagera la mere , accoutumera l'enfant par degré à prendre des aliments plus solides , & rendra l'instant de les sevrer moins difficile &

---

obéir qu'à une mauvaise routine , que la paresse & l'avarice rendent plus mauvaise encore. Aussi les aliments les plus indigestes , plutôt propres à empâter & à rassasier les enfants , qu'à les nourrir , seront toujours ceux qu'elles préféreront ; & leur paresse les portera à laisser croupir ces petits malheureux dans l'ordure , plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maisons , & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades , ils manqueront de tout , ils périront , à moins que la *diète* ne soit le seul spécifique contre leur maladie. Les sevreuses entassent les enfants dans de petites chambres qu'elles appellent des dortoirs : quel que soit l'air qu'ils respirent dans le jour , celui de la nuit est plus que capable d'endétruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces sevreuses , douze lits , sans compter celui de la domestique , dans une chambre si petite , qu'il restoit à peine la place d'une chaise , & que pour faire les lits , la domestique étoit obligée d'en sortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits avoit un pavillon , qui les fermoit presque hermétiquement. Il est en vérité étonnant qu'on ne trouve pas plus souvent des ces enfants morts le matin. Après ce tableau , quelle est la mere qui devroit refuser de sevrer elle-même son enfant ?

moins



moins dangereux. Toutes transitions subites doivent être évitées dans la nourriture. C'est pourquoi les aliments des enfants doivent non-seulement être simples, mais encore approcher autant qu'il est possible des propriétés du lait; le lait lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils soient sevrés, & long-temps après.

Après le lait, nous devons recommander le bon pain léger. On peut donner du pain à un enfant aussi-tôt qu'il fait paroître de la disposition à mâcher; on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le pain que l'enfant met dans sa bouche, aide les dents à percer; il excite la filtration de la salive, qui, se mêlant dans l'estomac, avec le lait de la nourrice, concourt à former une excellente nourriture. Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoissent point en général le but: au lieu de leur donner quelques choses qui puissent en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé



d'un métal dur ou de cristal; une crouste de pain est le meilleur hochet possible, elle répond mieux à cette intention: elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant, & d'exciter l'écoulement de la salive dans l'estomac. La salive est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre (1).

---

(1) Tout le monde fait ce que c'est que la salive; mais tout le monde ne fait pas de quelle importance elle est dans l'économie animale. Tout le monde ne fait pas que cette humeur claire, transparente, visqueuse, est un savon déterfif, assez subtil, composé de beaucoup d'eau & de matières salines & huileuses. Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur dissolvant connu. Sans elle, les aliments ne peuvent être divisés convenablement: leurs molécules aqueuses & huileuses ne peuvent être unies, liées entre elles sans son secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la levre inférieure, réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressembloient à des squelettes vivants, parce que la salive se faisant un passage par ce défaut, étoit perdu pour le travail de la digestion. Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette salivation en fumant ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, moins forts & plus languissants que les autres hommes. Le fameux Ruisch a guéri une Dame, habituée à crachoter sans cesse, & tombée dans un marasme qui ôtoit toute espérance de guérison, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituier ensuite totalement. Si la salive est une substance si nécessaire à la digestion, si intéressante pour la conservation de la santé, combien sa perte n'est-elle



Le pain peut être donné tout sec aux enfants ; on peut aussi en préparer quelques mets. Une des meilleures manieres, c'est de le faire bouillir dans de l'eau, ensuite d'en ôter cette eau, & de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais, (*tiede, si l'on veut, mais*) qui n'ait pas bouilli : le lait est plus sain & plus nourrissant employé de cette maniere, que lorsqu'il a bouilli ; il est moins propre à resserer (1).

---

pas funeste à un enfant ? Combien n'est-on point coupable de la favoriser, en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur, qui, forçant les levres & les deux mâchoires d'être entr'ouvertes, fournissent un passage à la salive, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvements avec ses mâchoires ? Car il est de fait que la salive est excitée par l'action des mâchoires, & que dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Il faut bien distinguer la salive d'avec les crachats, d'avec les phlegmes, &c. Le caractère que je viens de donner de la salive, doit empêcher de s'y méprendre : les crachats, les phlegmes qui coulent des fosses nasales & maxillaires, & que fournissent d'autres glandes, comme celles de la gorge, de la *trachée artère*, &c. doivent être rejetés, puisque leur consistance épaisse nuirait à la digestion, bien loin de lui être utile.

(1) Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable, puisqu'il est très-certain que le lait qui a bouilli, a beaucoup perdu de sa vertu balsamique, par l'évaporation qu'il a soufferte : ce mets



Pour un enfant plus avancé, le pain peut être donné dans du bouillon de

---

revient assez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du beurre, au lieu de lait. La panade en usage, sur-tout dans nos Provinces méridionales, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont parle notre Auteur. Si l'on ne se servoit que de ces deux especes d'aliments jusqu'à la fin de la deuxième année, où les enfants commencent à avoir quelques dents molaires, les enfants seroient bien moins sujets à ces engorgements du *mésentère*, à ces bouffissures, à ces Maladies du bas-ventre, au carreau, auxquels les expose la bouillie, nourriture extrêmement grossiere & des plus indigestes. C'est une espece de mastic qui engorge les routes étroites que le chyle prend pour se rendre à la masse du sang. La farine dont elle est composée, s'aigrit dans leur estomac, le tapisse de glaires & y engendre des vers. Il y a des Auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, & ensuite d'en faire de la bouillie. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins visqueuse & d'une moins difficile digestion. Je ne fais; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en en faisant évaporer la partie aqueuse, la prive de son plus grand dissolvant; & si cette torréfaction est portée à un certain degré, il ne doit plus rester qu'une cendre, qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au riz, il ne me paroît pas exempt de la plupart des inconveniens que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports acides, preuve de la mauvaise digestion. On ne doit point en être surpris, puisque le riz est un vrai froment, qu'il doit fournir une vraie farine, & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine fermenté pour qu'elle soit susceptible de digestion. Le lait, le pain, & les diverses



veau ou de poulet. Le pain est un aliment propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur, qu'il soit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien fermenté. Mais si on le mêle avec des fruits, du sucre, ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre.

C'est assez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des dents pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entièrement de végétaux, ils sont sujets à avoir des aigreurs ; mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le sang, les dispose aux fièvres & aux autres Maladies inflammatoires. On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mélange de substances animales & végétales.

Rien de plus nuisible aux enfants que la méthode ordinaire de sucrer leurs aliments. Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, &

---

préparations faites avec le pain, sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans, comme notre Auteur le dit plus bas.



#### 54 MÉDECINE DOMESTIQUE.

ils deviennent bouffis & trop gras. Une chose assez certaine, c'est que si leurs aliments étoient simples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès que commettent les enfants sont absolument dus aux nourrices. S'ils sont gorgés de nourriture à toute heure, si on les excite à la prendre, en la rendant douce & agréable au palais, est-il étonnant qu'ils soient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir (1) ?

Les enfants peuvent souffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils sont sevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour ; & jamais il ne faut leur en donner plus qu'il ne leur est nécessaire par chaque repas. On se gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant à manger par petite quantité, souvent répétée. De

---

(1) Outre les inconvénients dont parle notre Auteur, & qui peuvent avoir les suites les plus dangereuses, un autre, qui n'est pas moins à craindre, c'est que de leur donner des sucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'est vouloir les dégouter de lait, de pain, de soupe & des autres aliments simples, les seuls qui leur conviennent.



cette maniere, on ne surcharge pas leurs estomacs, on ne force point la digestion, & on remplit plus sûrement les vues de la nature.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfants, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & qu'ils ont ruiné le tempérament de leurs enfants (1). Mais on

---

(1) Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfants, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras; d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, qu'ils ne deviennent stupides: en conséquence les uns & les autres ordonnent aux nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-tout à l'égard des petites filles qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement; car ils n'en font que des squelettes ou des victimes de Maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville, dit M. Ballexerd, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des payfans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer



comme une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que quand on leur en donne une trop grande quantité. La nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture; & un enfant à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir robuste. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême; & pour une fois que les aliments incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur essentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus scrupuleuse.

On s'imagine communément que l'espece d'aliments qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion est de toute absurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons souvent de l'inclination pour des mets que nous ne pouvions souffrir lorsque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'aliments qui conviennent à notre estomac, parce que nous sommes adultes, & qui nuiroient à l'estomac des

---

que, dans quatre ou cinq générations, ils n'aient plus gueres, pour enfants, que de jolies petites *Marionnettes*.



enfants; tels sont les aliments de haut gout, salés, séchés à la fumée, &c. Il seroit également nuisible de nourrir les enfants avec des viandes grasses, des bouillons forts, des soupes succulentes & d'autres aliments semblables.

Toute liqueur fermentée est dangereuse pour les enfants. Il y a des parents qui leur apprennent à boire de la biere (1) & d'autres liqueurs fortes à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeste. Les enfants ainsi élevés résistent rarement à la violence de la petite vérole, de la rougeole, de la coqueluche, & de quelques Maladies inflammatoires : l'eau, le lait, le lait de beurre, ou le petit lait, sont les boissons qui conviennent le plus aux enfants.

Leurs estomacs sont capables de digérer sans le secours des échauffants. Ils sont d'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité échauffante les incommode facilement.

---

(1) Ce que notre Auteur dit ici de la biere doit également s'entendre du vin, qui est aussi commun en France que la biere l'est en Angleterre. On doit à plus forte raison l'entendre de toute autre liqueur fermentée, de toutes les liqueurs de table, qui sont de vrais poisons pour les enfants, par les raisons qu'il en apporte.



Il n'y a presque rien d'aussi préjudiciable aux enfants, que les fruits verds. Ils affoiblissent la puissance digestive, ils s'aigrissent dans l'estomac, ils le relâchent & engendrent des vers. A la vérité les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je suis persuadé que si on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, sur-tout quand elle est aussi constante, soit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, sont de nature rafraîchissante; ils sont propres à tempérer la chaleur & l'acrimonie des humeurs; défauts ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il y a à avoir, c'est d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'opposer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'usent de ceux qui sont capables de leur nuire, c'est de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée (1).

---

(1) Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger. Son peu d'expérience le met hors d'état de distinguer les qualités d'un fruit, & son avidité lui fait porter la main sur tous ceux qui se présentent. Il y a en ou-



Les racines, qui contiennent un suc crud & visqueux, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles surchargent le corps d'humeurs grossières & le disposent aux Maladies.

Cette observation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à satisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent deux ou trois fois par jour de pommes de terre ou d'autres substances de nature crüe. Il vaut mieux que les enfants ne mangent qu'une petite quantité d'aliments qui fournissent une nourriture saine, que de les gorgier de substances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne sauroient s'assimiler à leurs humeurs.

Les enfants ne doivent manger que très-peu de beurre. Il relâche l'estomac & produit des humeurs grossières. La plupart des substances grasses & huileuses ont ce défaut. Le beurre salé est encore plus nuisible. Au lieu de beurre, que l'on donne si libéralement aux enfants, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on don-

---

tre nombre de gens qui, par un goût absurde, aiment les fruits verts : quand il se rencontre de ces personnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en présenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la source d'une infinité de Maladies.



nât le miel. Le miel est sain; il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfants qui mangent du miel sont rarement tourmentés par les vers; ils sont aussi moins sujets aux Maladies cutanées, à la gale, à la teigne, &c (1).

On se trompe communément, quand on croit que la diete des enfants doit être aqueuse. Ceux qui sont élevés avec des nourritures aqueuses, ont les solides relâchés, ils sont foibles, ils acquierent de la disposition à la noueure, aux scrophules & aux autres Maladies des glandes. Le relâchement est une des causes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand soin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs solides.

Nous n'entendons pas, par ces observations, borner les enfants à aucune

---

(1) Cette réflexion a trait à un usage universel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du beurre. Cette mode ne s'est pas encore introduite en France, & il faut espérer que la rareté du beurre, au moins dans une partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le miel y est assez commun, pour qu'on suive le conseil de notre Auteur. Il est certain que le miel, qui est un aliment naturel & agréable, est infiniment plus sain pour une personne quelconque, à plus forte raison pour un enfant, que le fromage, les confitures, &c. qu'on lui donne avec son pain, à déjeûner, à goûter, &c.



espece de nourriture ; elle peut être variée souvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la simplifier.

§ IV. *De l'exercice des Enfants.*

LE défaut d'un exercice convenable, est, de toutes les causes qui concourent à abrégér les jours des enfants & à leur rendre la vie languissante, celle qui y a le plus de part. La santé des parents, la salubrité des aliments, les habits aisés, feront de peu d'utilité, si l'exercice est négligé. Un exercice suffisant peut suppléer à plusieurs erreurs commises dans la nourriture ; mais rien ne peut suppléer au défaut d'exercice : il est de toute nécessité pour la santé de l'enfant, pour son accroissement & pour l'acquisition de ses forces.

Le desir de l'exercice semble être né avec nous. Si l'on satisfait à cette intention de la nature, on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations sédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de se livrer à un exercice convenable, ou à le permettre à leurs enfants, on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaises conformations pour leurs descendants. La noueure ou le rachitis,



Maladie si funeste aux enfants, n'est connue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y sont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour se livrer à des occupations sédentaires dans les grandes Villes (1). Aussi cette Maladie se rencontre-t-elle sur-tout chez les enfants du peuple. Non-seulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité est l'exercice pour les enfants. A peine un animal sent-il ses forces, qu'on le voit sans cesse en mouvement; & il y en a qui, n'étant pas

---

(1) C'est vers le milieu du seizième siècle que la noueure ou le rachitis se manifesta en Angleterre. Cette Maladie passa bien-tôt en Allemagne, de-là en France, & ensuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naissant; elle ne se montre guere avant qu'ils soient parvenus au neuvième mois. Quand ils en sont préservés jusqu'à l'âge de deux ans accomplis, ils n'en sont presque jamais attaqués dans la suite (*Boerhaave*). Si la noueure n'a pas toujours existé, il n'en faut donc pas accuser le climat; c'est donc dans la maniere d'élever les enfants qu'il faut en chercher la cause, & cette cause est, ou le maillot, ou les corps de baleine, ou la privation de l'exercice, ou l'exercice mal administré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, pour en connaître les symptomes & les moyens de la guérir.



même nécessités de se mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppose de la force. C'est ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & plusieurs autres jeunes animaux ; car si on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre exercice, ils meurent bien-tôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont absolument la même inclination pour l'exercice ; mais comme ils ne sont point en état de le prendre eux-mêmes, il est du devoir des parents & des nourrices de les aider.

Il y a plusieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'exercice. La meilleure manière, quand ils sont très-petits, c'est de les promener sur les bras des nourrices (1). Cela fournit à la nourrice l'occasion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment

---

(1) Il faut avoir soin d'ordonner aux nourrices ou à celles qui portent les enfants, de les changer souvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à se pencher plutôt d'un côté que de l'autre ; car cela pourroit causer par la suite un vice de conformation dans les vertebres & dans tout le côté qui est ainsi penché. Ces petits détails, dit M. Ballexerd, paroissent puériles ; mais il faut bien se persuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.



davantage que celle de les laisser solitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux soins de ceux qui ne sont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que de laisser les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeste à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus sûre & la meilleure, c'est de les promener en les tenant par la main (1).

---

(1) Il ne faut pas se hâter de faire marcher les enfants; il faut attendre que les hanches, les cuisses, les jambes, qui doivent soutenir tout le poids du corps, soient assez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général ce n'est que vers le neuvième mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fussent sevrés; leurs jambes sont alors assez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils restent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les vertèbres lombaires. Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui ont été emmaillottés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par sa propre mère, & sans avoir été emmaillotté, n'expose pas à toutes ces appréhensions. Ses bras & ses jambes toujours libres & gigotant à leur aise, ont, en très-peu de temps, acquis la force nécessaire pour porter son petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ses parentes, un enfant de quatre mois se rouler sur le tapis de l'appartement, & chercher



L'usage commun de les soutenir par des lisières attachées derrière le dos, est susceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en devant, & qu'ils deviennent voutés; la poitrine devient le centre vers lequel pèse tout le poids du corps de l'enfant; la respiration est gênée, la poitrine rentre en dedans, & les intestins sont comprimés; de-là les mauvaises digestions, les Maladies du poulmon & une infinité d'autres.

On dit tous les jours que si on lais-

---

à s'aider de ses petites mains, de ses petits pieds. A six mois, cet enfant marchoit seul. La mere & les gens qui le servoient, n'ont jamais su ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroïsoit en avoir quatre pour la force & la grandeur. Une jeune Dame ayant rappelé de la campagne son fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis plusieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laissa essayer ses forces sur un tapis; en très-peu de temps il marcha seul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courses très-longues sans paroître fatigué. Il me semble que cette pratique, toute naturelle & qui n'est sujette à aucun danger, sauveroit tous les inconvénients qui résultent de la maniere dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher, préviendroit l'embarras dans lequel on se trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet exercice indispensable, & seroit un moyen de guérison dans les cas de foiblesse.



soit un enfant trop long-temps sur ses pieds, ses jambes deviendroient torfes. Cela est absolument contraire à la vérité. Les membres n'acquierent de forces qu'en proportion de l'exercice qu'on leur fait faire. Il est vrai que chacun des membres d'un enfant est foible; mais ils sont toujours dans la proportion du corps; & si on fait conduire les enfants, ils seront bientôt en état de se tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués pour s'être servis de leurs pieds trop tôt? Sans doute que si on n'a permis à un enfant de ne faire usage de ses jambes que long-temps après sa naissance, & qu'ensuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de son corps, dans ce cas, il sera dans l'impossibilité de se soutenir, & on risqueroit en exigeant de lui qu'il marchât. Cela ne vient que de ce qu'ils ne sont point accoutumés dès les commencements à se servir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laisser leurs enfants couchés ou assis, tandis qu'ils travaillent; mais ils se trompent grossièrement. En négligeant d'exercer leurs enfants, ils sont obligés de les garder un temps considérable avant qu'ils soient en état de gagner leur vie,



& ils dépensent plus en médicaments , que les soins qu'ils auroient employés auprès d'eux ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants est l'occupation la plus utile , la plus profitable à laquelle puissent se livrer les femmes , même les pauvres. Mais , hélas ! il n'est pas toujours au pouvoir de ces dernières de le faire. L'indigence les oblige souvent de quitter ces petits malheureux , pour se procurer de quoi les nourrir. Alors il est de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les assister. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants , qu'en entretenant tant d'hôpitaux , qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention (a).

---

(a) Si les pauvres avoient un certain intérêt à avoir beaucoup d'enfants vivants , nous n'en verrions mourir qu'un très-petit nombre. Une récompense modique , donnée annuellement à chaque pauvre famille , qui au bout de l'année auroit un nouvel enfant vivant , sauveroit plus d'enfants que si tout le revenu de la Couronne étoit employé à fonder des hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuse famille comme un bonheur , au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs ; & bien loin qu'ils desirerent que leurs enfants vivent , la pauvreté altere tellement la sensibilité naturelle , qu'ils vont souvent jusqu'à souhaiter qu'ils meurent.



Quiconque fera attention à la structure du corps humain , sera bientôt convaincu de la nécessité de faire prendre de l'exercice aux enfants , pour entretenir leur santé. Le corps est composé d'un nombre infini de vaisseaux , dans lesquels les fluides ne peuvent circuler sans l'action , sans la pression des muscles ; & si les fluides demeurent sans circuler , il s'ensuit des obstructions , bientôt les humeurs se vicient , occasionnent des Maladies. La nature a muni les vaisseaux , qui rapportent le sang & la lymphe , de nombreuses *valvules* , pour que l'action des muscles pût aider à en expulser le fluide ; mais , sans cette action , cette invention admirable reste sans effet. Cette cause finale de l'économie du corps humain prouve , jusqu'à la démonstration , la nécessité de l'exercice pour la conservation de la santé (1).

---

(1) Les Anatomistes donnent le nom de vaisseaux à toutes les parties de l'animal qui contiennent un fluide , & ils nomment fluides toutes les liqueurs du corps humain ; tels sont le sang , la lymphe , le fluide nerveux , &c. Ces liqueurs ayant différents noms , les vaisseaux qui les contiennent , ont aussi des noms différents. C'est ainsi que ceux dans lesquels circulent le sang , s'appellent , en général , vaisseaux sanguins ; ceux qui portent la lymphe , se nomment conduits lymphatiques , &c.



Toutes les parties de l'économie animale peuvent fournir des raisons aussi

---

ceux qui charrient le fluide nerveux, sont titrés du nom de nerfs.

Les vaisseaux sanguins sont divisés en artères & en veines. Les artères portent le sang du cœur dans toutes les parties du corps. Les veines reçoivent ce sang & le rapportent au cœur. Les artères & les veines se ramifient à l'infini, de manière que leurs dernières ramifications ne sont plus que des vaisseaux capillaires, à peine sensibles. Les artères partent du cœur, pour se répandre dans toutes les extrémités; les veines, au contraire, prennent naissance dans les extrémités, pour aller gagner le cœur. Le cœur, dont l'usage est de recevoir le sang des veines, & de le transmettre aux artères, est construit de manière qu'il ne peut exécuter ces deux actions, sans éprouver une dilatation & une contraction, d'où naît le mouvement que le vulgaire appelle *battement de cœur*. Les artères, qui doivent être regardées comme une prolongation du cœur, dont les membranes sont fortes & susceptibles de contraction, qui reçoivent le sang par jet & par secousse, ne peuvent pousser le sang vers leurs extrémités, sans exécuter le même mouvement; de-là la pulsation des artères, très-sensible surtout dans celles qui sont superficielles, comme sont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c. que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*. Mais les veines, qui ont leur origine très-éloignée du cœur, qui sont composées de membranes plus minces, dont par conséquent la structure est plus foible, qui ne sont pas sensiblement susceptibles de contraction, qui ne reçoivent le sang qu'au sortir des dernières divisions artérielles, ne seroient jamais capables de reporter le sang au cœur, si elles n'étoient munies, sur-tout dans les bras, dans les cuisses, dans les jambes, &c. de *valvules*,



fortes pour prouver la nécessité de l'exercice. Sans l'exercice, ni la circulation du sang, ni les sécrétions ne peuvent être parfaites. Sans l'exercice, ni les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, ni les solides ne peuvent acquérir de la fermeté & de la force. L'action du cœur, le mouvement des poumons, toutes les fonctions vitales sont singulièrement aidées par l'exercice. Mais pour mieux connoître la manière dont ces effets sont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour lesquels cet ouvrage est destiné : nous ajouterons seulement que quand l'exercice est négligé, aucune des fonctions animales

---

qui sont de petites membranes placées horizontalement dans l'intérieur des veines, & multipliées plus ou moins, selon la direction des parties dans lesquelles elles se trouvent. Ces petites membranes font l'office de digues ou de soupapes. Elles retiennent le sang à mesure qu'il entre dans les veines, de manière qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Il y séjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des veines, qui est très-foible, si le jeu des muscles ne suppléoit à cette action. On voit donc combien notre Auteur est fondé à conclure la nécessité de l'exercice, d'après la structure des veines.



ne peut s'exécuter parfaitement, & que dans ce cas, la constitution doit dépérir.

Une bonne constitution est, sans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'est par elle que les hommes sont utiles & heureux. Les parents qui la négligent, manquent à leurs devoirs envers leurs enfants & envers la société.

Une erreur commune à presque tous les peres & meres, & qui détériore la constitution de leurs enfants, c'est de les envoyer trop jeunes aux écoles (1). On ne le fait le plus souvent que pour s'en débarrasser. Quand un enfant est à l'école, on n'a plus à veiller sur lui. C'est le maître d'école qui fait l'office de nourrice, & le pauvre enfant reste fixé sur un siege six ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'exercice & aux amusements. Rester ainsi en repos pendant un si long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets sur le corps; l'esprit lui-même en est affecté. L'application

---

(1) On donne en Angleterre le nom d'écoles à toutes les Maisons d'éducation où l'on enseigne les Langues, les Humanités. Celui de College est réservé à celles seulement où l'on apprend la Philosophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Pensions, nos Colleges, &c.



prématurée affoiblit les facultés de l'esprit, & souvent lui inspire une aversion pour l'étude qu'il conserve toute la vie.

Mais, supposé que le but d'instruire les enfants, soit celui pour lequel on les envoie aux écoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur santé. Nos ancêtres, qui rarement envoyaient leurs enfants aux écoles, n'étoient pas moins instruits que nous; pour nous, nous nous imaginons que leur éducation seroit absolument manquée, si nous ne les envoyions aux écoles au sortir des bras de leurs nourrices. Etonnons-nous après cela que ces jeunes plantes, que l'on élève, pour ainsi dire, sur couche, deviennent si rarement des savants & des hommes.

Il est non-seulement dangereux de confiner un enfant dans les écoles publiques, mais encore le nombre d'enfants qu'on y rassemble, devient nuisible à chacun d'eux. Des enfants renfermés en foule dans une salle, en sont plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'air qui les entoure; & si quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en sont bientôt atteints. On fait qu'un seul enfant a souvent communiqué à tous ses petits camarades, quelque nombreux qu'ils  
aient



aient été, le flux de sang, la coqueluche, la gale & d'autres Maladies. Cependant si l'usage doit prévaloir, & que les enfants soient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de respecter les intérêts de la société, de ne pas souffrir que les enfants restent renfermés trop long-temps de suite, de leur permettre de courir & de se livrer au plaisir de la récréation, afin de favoriser leur accroissement, & de fortifier leur constitution. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour s'être absentés pendant une heure, pour s'être allé promener, pour avoir monté à cheval, pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amusement semblable, soient au contraire encouragés à employer leur temps à des exercices aussi utiles & aussi salutaires, il n'en pourra résulter que d'excellents effets (1).

---

(1) Il seroit bien à désirer que les peres & meres instruisissent eux-mêmes leurs enfants; mais ce desir est malheureusement dans la classe de ceux qui ne seront jamais satisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, l'amour des plaisirs, l'indolence, sont autant d'obstacles qui s'opposeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfants, des moments qu'ils regarderoient comme sacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus précieux que ses enfants? Un enfant est un dépôt sacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre



Ce seroit rendre un grand service aux garçons , que de leur apprendre , à un âge

---

un jour à la société , orné de toutes les qualités nécessaires pour qu'il soit utile à ses semblables. J'entends déjà quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire : Quand cesserez-vous d'exiger de nous ? Nous avons nourri notre enfant , nous lui avons appris à faire usage de ses pieds , de ses mains , nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne constitution , & vous voulez qu'actuellement nous devenions ses Maîtres d'Ecoles ? Oui , vous n'avez jusqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents sont une portion de l'héritage de vos enfants , ce sont eux qui leur apprendront à faire usage des richesses que vous leur laisserez. Il n'y a pas toujours eu des maîtres d'éducation , comme le remarque fort bien notre Auteur , & cependant nos ancêtres étoient aussi instruits que nous , & valoient mieux , à tous égards. C'étoient donc nos ancêtres qui instruisoient eux-mêmes leurs enfants , & ils en faisoient des hommes : pour nous , nous nous hâtons de les envoyer dans des Pensions , dans des Colleges , & nous n'en retirons le plus souvent que des fots , ou des libertins.

Il n'y a personne qui ne puisse garder ses enfants chez soi , jusqu'à l'âge de huit ou dix ans , temps à peu près où leurs facultés se développent & font appercevoir un penchant pour une science ou pour un état quelconque. Depuis l'instant où ils commencent à balbutier , jusqu'à cet âge , il n'y a personne qui ne soit en état de les préparer à pouvoir un jour suivre leur inclination. On conçoit bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers éléments , de ce qu'on appelle *éducation*. Cette classe d'hommes , qui est sans doute la plus nombreuse , se destine à des occupations , & vit dans un éloignement du monde , qui la mettent au-dessus de



convenable , l'exercice militaire : il les fortifieroit singulièrement , il leur inspi-

---

toutes ces entraves, & elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients dont parle M. Buchan, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfants, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice. Pour ceux dont la profession & le rang ont exigé des connoissances supérieures, qu'ils sacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants; une heure ou deux de leçons, à différentes reprises, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données par un maître qui ne suit qu'une aveugle routine, & qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévère & orgueilleux. Mais surtout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le sage Fénelon, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaisir de l'autre. Il faut donc faire en sorte que les exercices du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les Colleges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet. En conséquence, dans l'éducation de vos enfants, que la raison soit seule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces peres & meres, qui sont dans l'usage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfants, aussitôt qu'ils savent prononcer, & qui se plaisent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient



reroit du courage ; & lorsque leur pays les appelleroit à son secours , il les trouveroit en état de le défendre , sans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice , dans un temps où ils sont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements , de prendre de nouvelles postures , &c.

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure constitution naturelle ; & si les garçons sont élevés d'une manière encore plus délicate que ne doivent l'être les filles , on n'en fera jamais des hommes.

La manière dont on élève ordinairement les filles , n'est pas moins nuisible à leur santé que celle des garçons. Il faut qu'une Demoiselle soit à l'ouvrage avant que d'être habillée , & on l'oblige à croire qu'exceller à manier l'aiguille , est la seule chose qui puisse lui mériter une estime universelle. Il est inutile d'insister sur les conséquences dan-

---

des visites ; ce qui arrive souvent plusieurs fois par jour. Cet usage est on ne peut pas plus pernicieux : l'enfant s'épuise pour retenir ces fables ; il s'épuise à les réciter , parce que la crainte de manquer lui fait précipiter son récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel exercice ? On aura travaillé , dit M. Ballexerd , à rendre son enfant asthmatique ou pulmonique , en ennuyant tout le monde.



gereuses qu'entraîne l'obligation où sont les filles de rester assises trop long-temps. Ces conséquences ne sont que trop bien connues, & les filles n'en sont que trop souvent les victimes en certains temps de la vie. Mais supposé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes critiques, les filles qui ne font point d'exercice, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui de tout temps, a été accoutumée à une vie sédentaire, court, en général, les plus grands risques dans l'enfantement. Au lieu que celle qui a fait usage des plaisirs de la danse & des autres amusements, éprouvera rarement du danger en mettant des enfants au monde.

Il seroit difficile de trouver une fille qui, pouvant se vanter de ses premiers ouvrages à l'aiguille, se vante aussi de jouir d'une bonne constitution. Toujours rester enfermée & confinée dans des appartements, occasionne ordinairement de mauvaises digestions, des maux de tête, la toux, la consommation & la mauvaise conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette dernière incommodité, si l'on considère la posture gênante qu'il faut que les filles prennent



dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & si l'on fait attention à la délicatesse & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités, dans des bagatelles, les meres les instruisoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprennent que les devoirs du ménage; si elles leur accordoient un temps suffisant pour sortir & se promener en plein air, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure santé, & qui seroient beaucoup plus utiles à la société. Ce n'est pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrois qu'on ne les considérât que comme secondaires, comme devant toujours être négligées, quand elles sont capables d'altérer la santé (1).

---

(1) En tout ce qui ne tient pas au sexe, la femme est homme. En tout ce qui tient au sexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. (*Emile, tome IV.*) Ce sont ces rapports, ce sont ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'est pas que les femmes doivent être fortes & robustes comme les hommes; mais il faut que les femmes soient fortes & robustes pour les hommes, pour que les hommes qui naîtront d'elles, le soient aussi. C'est en vain qu'elles recevront dans leur sein un germe, doué de toutes les qualités nécessaires pour for-



Le peuple regarde généralement comme un avantage essentiel que les enfants sachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion est sans doute estimable, pourvu que le travail ne s'oppose point à leur santé & à leur accroissement ; mais dès que l'un & l'autre en souffrent, la société, au lieu d'y gagner, y perd réellement. Il n'y a qu'un petit nombre d'oc-

---

mer un homme vigoureux, si leurs organes sont trop foibles, & si leurs humeurs sont sans consistance. Par l'extrême foiblesse des femmes commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement, au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées, au lieu d'être toujours tenues assises, sous les yeux de la mere, dans une chambre bien close, n'osant à peine se lever, ni marcher, ni parler, ni souffler, n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, sauter, crier & se livrer à la pétulance naturelle à leur âge, soient au contraire habituées à une nourriture plus substantielle, même plus grossiere. Il faut qu'elles puissent s'ébattre, courir, jouer, sauter, danser en plein air. Il faut que leurs vêtements soient aisés, & qu'ils ne les gênent point. Il faut que leurs membres & leurs corps soient absolument libres, afin qu'elles acquierent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les statues antiques, qui servent de modele à l'Art, depuis que la nature défigurée a cessé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces corps de baleine, toutes ces entraves gothiques, que ne connoissoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent.



cupations , excepté celles qui sont sédentaires , qui puissent faire gagner la vie à un enfant ; & s'il s'y applique trop tôt , sa constitution s'en trouvera affectée. C'est ainsi qu'en forçant les enfants à vivre de leur gain , dès leurs premières années , nous en perdons les deux tiers ; ou s'ils survivent à leurs fatigues , nous nous opposons à ce qu'ils deviennent par la suite aussi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour se convaincre de la vérité de ce que j'avance , qu'on jette les yeux sur les grandes Villes commerçantes , on y verra la race des ouvriers dégénérée , on les verra foibles & malades toute leur vie , allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes ; ou s'ils vont plus loin , ils ne sont plus capables d'occupations utiles , ils deviennent à charge à la société. Les Arts & les Manufactures , qui réellement multiplient les richesses d'un Etat , sont donc absolument nuisibles à la santé de ses habitants (1). Une bonne police devrait

---

(1) Cette vérité se manifeste moins dans les Manufactures , dans les ateliers , dans les travaux publics , où presque tous les journaliers sont tirés des campagnes , que dans les ateliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a personne qui , du premier coup d'œil , ne l'appërçoive chez



veiller à ce que le peuple , destiné au travail toute sa vie , n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue , savent que si on les met trop tôt au travail , on ne peut jamais en tirer tout l'avantage dont ils

---

nos simples ouvriers. On y voit des hommes de 50, 60 ans , faire des travaux que de jeunes citadins de 20, 25 , ne peuvent faire. Mais la surprise cesse , dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers sont arrivés dans Paris ou dans toute autre grande Ville , à l'âge de 18 à 20 ans , après avoir , dans leur enfance , respiré un air pur , après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les exercices convenables à leur âge , après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles , qui n'exigeoient point qu'ils fussent tenus sédentaires : les derniers , au contraire , qui sont nés à la Ville , qui n'ont jamais respiré qu'un air épais & contagieux , qui , dès qu'ils ont pu remuer les doigts , ont été occupés aux travaux de leurs peres , à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer , de se livrer à la pétulance de leur âge , sont foibles , maladifs ; & si l'on a la cruauté de les forcer , on les voit tomber en langueur & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux ? J'en pourrois rapporter mille , s'il étoit nécessaire. En général on travaille trop dans les grandes Villes , & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens , les Lyonnais , &c. traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes , de paresseux , de fainéants ; ils se glorifient de l'adresse , de l'intelligence de leurs enfants , & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat.



sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espèce humaine.

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper les enfants du peuple , sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage , du ménage , & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé , sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfants , & quelques-unes d'entr'elles sont relatives à leur âge , à leur inclination , à leurs forces.

Si pourtant il y a des peres & meres qui se trouvent dans la nécessité d'employer leurs enfants à des ouvrages sédentaires , ils doivent leur accorder un temps suffisant pour se récréer. Cette condescendance leur donnera un nouveau courage pour le travail , & préviendra l'altération de leur santé.

Il y a des personnes qui s'imaginent que l'exercice pris dans l'intérieur des appartements suffit ; mais elles se trompent absolument. Une heure employée à courir , ou à d'autres exercices en plein air , est plus salutaire que dix employées à des exercices intérieurs. Quand les enfants ne peuvent sortir , il faut sans doute qu'ils s'exercent à la maison. Alors



la meilleure maniere, c'est de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danser. La danse, si elle n'est point portée à l'excès, est l'exercice le plus excellent pour les enfants : elle récrée les esprits, elle excite la transpiration, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célèbre qui avoit coutume de dire qu'il préféreroit de faire danser ses enfants à leur donner des médecines. Il en résulteroit le plus grand bien, si tous les hommes vouloient suivre son exemple.

Le bain froid peut être considéré comme un exercice. Il raffermir & fortifie le corps, il favorise la transpiration & les sécrétions ; & s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs Maladies, telles que la noueure, les scrophules, &c. Les anciens qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes, faisoient usage des bains froids ; & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres (1).

---

(1) Les peres & meres frémissent au seul mot de bain froid ; ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée ; ils tremblent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, & baigné tout à coup dans l'eau



La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des bains froids,

---

froide, seroit exposé à périr dans les convulsions. Les enfants ont les nerfs beaucoup plus gros en proportion que les adultes; ils ont donc le genre nerveux très-irritable: aussi voyons-nous que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes convulsions. Mais cette irritabilité est singulièrement augmentée par la manière dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements, on les tient enfermés dans des appartements très-chauds, on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit; soyons après cela surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de maladie souvent dangereuse? Notre Auteur & tous ceux qui ont écrit sur cette matière, n'entendent donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide, sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne seroit plus facile. On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées à l'air, telles que les mains, les pieds, le visage, ensuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuisses, enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet exercice une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencements pourroit leur faire verser quelques larmes, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des bains froids est de toute antiquité. L'histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c. plongeient leurs enfants nouveaux-nés dans la plus prochaine rivière, certains par ce moyen de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste: les voyageurs nous disent que les Lapons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.



prend sa source dans les préjugés & dans les superstitions des nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porter les nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus ; j'en ai vu d'autres qui mettoient même à leurs enfants des habits tout mouillés, & qui après les envoyoit coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite toujours par nombre impair ; & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissoient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des nourrices fait perdre aux enfants tout le fruit des bains froids, & que les espérances du Médecin, qui les ordonne, sont souvent frustrées (1).

---

(1) Tant il est vrai que le peuple est peuple par-tout, & que la Philosophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumière sur la Grande-Bretagne, n'est toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ses individus ! On diroit que notre Auteur ait voulu dépeindre nos payfans & notre populace. J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des



Nous ne devons pourtant point abandonner entièrement l'usage des bains froids, parce que les nourrices ne savent point les employer. Tout enfant en santé peut au moins plonger une fois par jour ses extrémités dans l'eau froide. Ce bain partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut suffire; mais dans l'été, lorsque les fibres sont relâchées & que les enfants ont une disposition à la noueure, aux scrophules ou écrouelles, on doit chaque jour baigner le corps entier de ces enfants dans l'eau froide, évitant les instants où ils sont échauffés & où l'estomac est plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau, on le retire immédiatement après, on l'essuie & on lui passe des habits secs.

---

nourrices se rendre en foule avec leurs enfants, par un temps presque toujours mauvais, parce que c'est dans une mauvaise saison, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais réverée, & rester là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il fasse, pour obtenir la guérison de certaine Maladie, sans s'appercevoir qu'elles s'exposent elles & leurs enfants à en gagner mille autres. On voit, & dans le sein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le payfan arriver tout fatigué, tout échauffé, se gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non sans courir le même danger.



*§ V. Des effets de l'air mal-sain sur les Enfants.*

RIEN n'est plus contraire à la santé des enfants, que d'être exposés à un mauvais air. C'est la raison pourquoi il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on élève dans les Hôpitaux & dans les Maisons de charité des Paroisses (1). Ces lieux sont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'air y est tellement corrompu par l'haléine d'un si grand nombre de personnes, qu'il devient un véritable poison pour les enfants.

Dans les grandes Villes, les enfants pour la plupart périssent faute d'air pur. Les pauvres y vivent dans des maisons basses, humides, dans lesquelles l'air extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robustes puissent exister dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuisibles à

---

(1) Ces Maisons de charité sont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroisse, sur-tout dans les grandes Villes, a la sienne, où l'on nourrit, indépendamment des autres personnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre sexe, où on les élève, où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorsqu'ils sont en état de gagner leur vie.



leurs enfants, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, quand il y est arrivé, est foible & mal conformé. Le peuple n'étant point en état de faire promener ses enfants en plein air, nous ne devons point être étonnés qu'il en périsse la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuses à donner. Il est de leur devoir d'ordonner que l'on sorte tous les jours leurs enfants, & qu'on les laisse en plein air un temps convenable. On en retirera toujours plus d'avantage si la mere les accompagne. Les valets sont souvent négligents dans ces occasions : ils assieient, ou couchent les enfants sur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. La mere a autant besoin d'air que son enfant ; & à quoi peut-elle mieux employer son temps qu'à être utile à son fils ?

C'est une mauvaise habitude que de mettre coucher les enfants dans de petits appartements, ou d'assembler plusieurs lits dans la même chambre. La chambre de la nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maison. Les enfants qui sont renfermés dans des lieux étroits, non-seulement y respirent un air mal-sain, mais encore la chaleur relâche leurs soli-



des (1) : elle les rend délicats , & leur donne des dispositions aux rhumes & à la plupart des autres Maladies.

Les enfants tenus tout le jour enfermés dans une chambre , couchés dans de petits appartements bien fermés , bien chauds , peuvent être , avec assez de raison , comparés à ces plantes qu'on élève dans les serres chaudes , au lieu de les faire croître en plein air. Ces plantes peuvent bien , à force de soin , vivre pendant quelque temps ; mais elles n'arrivent jamais au degré de force , de vigueur , de grandeur qu'elles acquierent en plein air ; & si on les y transporte , elles ne sont jamais en état de s'y soutenir.

Les enfants élevés à la Campagne , accoutumés à respirer un air pur , ne doivent point être transportés de trop bonne heure dans les grandes Villes , où l'air est épais & mal-sain (2). On le fait

---

(1) En Anatomie & en Médecine , on appelle solides , ou parties solides , toutes les parties du corps , tant simples qu'organiques , qui ont une certaine consistance , une figure permanente & qui sont circonscrites : tels sont les os , les cartilages , les muscles , les tendons , les nerfs , les vaisseaux , les membranes , les ligaments , &c. elles sont opposées aux liquides ou humeurs. ( *V. p. 68 , n.* )

(2) C'est cependant ce que font la plupart des



ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient fort

---

habitants des grandes Villes. Que leurs enfants soient bien portants ou malades , ils les appellent vers l'âge de deux ou trois ans , ils les confinent dans leurs maisons , souvent sombres , humides & toujours mal-saines , ils les couchent dans de petites chambres , sous des alcoves , dans de petits cabinets , dans lesquels l'air ne peut circuler , & auxquels souvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires occupent toute la semaine , laissent leurs enfants toute la semaine dans cet air corrompu , & souvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps , ou leurs plaisirs les empêchent de les faire promener. Après cela , ils s'étonnent que leurs enfants maigrissent , qu'ils deviennent la proie des fièvres , qu'ils tombent en langueur , qu'ils périssent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement subit , ne pourroit y résister ; comment veut-on qu'un enfant , dont les organes sont foibles & susceptibles de la moindre impression , n'y succombe pas ? Il n'y a personne qui n'en ait des exemples sous les yeux. Les gens de la Campagne , que la fainéantise ou la misère amènent dans les Villes pour servir , sont exposés à plus ou moins de Maladies , & il n'est pas rare d'en voir qui sont obligés de retourner dans leur pays natal , malgré l'envie qu'ils ont de rester à la Ville.

Un autre usage dans lequel sont les habitants un peu aisés des grandes Villes , c'est de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois , ou au moins quand les nourrices veulent les sevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours , plus ou moins , & souvent le nourrisson & la nourrice s'en retournent malades. Je connois plusieurs personnes dont les enfants ont été victi-



contraire à leur santé. Les Ecoles, les Colleges doivent être, autant qu'il est

---

mes de cette fausse tendresse. Une Dame, entre autres, a perdu ses trois premiers enfants, quoiqu'ils parussent très-forts, très-robustes, & que les nourrices en eussent eu tout le soin dont elles peuvent être capables : elle les avoit appelés à l'âge de huit mois ; ils étoient restés chez elle une quinzaine de jours ; les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence, ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée, & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle, elle le fit soigner pendant trois semaines ; mais on ne le guérit point : elle prit le parti de le renvoyer à la campagne, il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere : elle eut trois autres enfants depuis, elle se garda bien de les appeller en sevrage, & ils ont vécu.

On doit dire de l'air ce que nous avons dit du *colostrum*. (V. p. 44, n.) Le *colostrum* est une substance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu : l'air dans lequel un enfant est né, dans lequel il a été élevé, ne peut lui être retranché impunément, à moins que ses organes n'aient acquis la force nécessaire pour être au-dessus de ses impressions ; encore n'est-il pas alors toujours à l'abri de ses violents effets, témoins la plupart des domestiques... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrice ? L'embarras dans lequel nous sommes de répondre, est peut-être la preuve la plus convaincante de la nécessité où sont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que soit l'air dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri, l'enfant y aura été élevé, il se fera familiarisé avec lui, l'habitude le lui rendra nécessaire ; & tel est le pouvoir de l'habi-



possible, construits de manière qu'il y circule sans cesse un air nouveau, sec &

---

tude, que les objets nuisibles par leur nature, si l'on y est une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui sont les plus sains & les plus salutaires, si l'on n'y est pas fait. Voilà pourquoi les aliments grossiers & qui seroient vraiment indigestes pour tout autre, deviennent pour les gens de la Campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'air vif & sec ne convient pas toujours aux asthmatiques, &c.

Que l'on se garde bien de croire que je défende qu'on élève les enfants à la Campagne : les mères qui en ont une, doivent y aller, & pour leur santé, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas de Campagne. Le nombre de ceux qui en possèdent est très-petit relativement à la multitude, & c'est la multitude qui constitue un Etat ; c'en est donc la partie précieuse & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je suis si éloigné d'interdire l'air de la Campagne, le bon air aux enfants, que j'ai déjà conseillé & que je conseille encore à tous pères & mères, de quelque état qu'ils soient, de faire sortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur est possible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville ou dans des jardins vastes & spacieux, dont l'air pur puisse suppléer à celui de la Campagne. Si, comme je l'ai déjà dit, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entassés les uns sur les autres ; si on ne les enveloppe pas dans des rideaux ; si la chambre au contraire est grande & aérée, l'air intérieur, quelque différent qu'il soit de l'air du dehors, pris par intervalle, ne lui sera jamais autant opposé que celui de la Campagne, auquel un enfant est accoutumé, depuis plus ou moins d'années.



sain, & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la salubrité de l'air, & des mauvais effets qui résultent de sa privation, je ferai seulement observer que de plusieurs milliers d'enfants confiés à mes soins, je ne me rappelle pas que dans aucune circonstance, un seul ait jamais continué de se bien porter dans un air renfermé, & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres, en ne faisant que leur faire changer de lieu, & en respirant un air frais & libre.

#### § VI. *Des défauts des nourrices.*

Les nourrices ont pour la plupart mille défauts, qui deviennent funestes aux enfants. Il est donc du devoir des peres & meres de veiller sur leur conduite avec le plus grand soin, & d'être très-scrupuleux dans le choix qu'ils en font.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, c'est de donner aux enfants des narcotiques (1)

---

(1) On appelle narcotique tout ce qui provoque le sommeil; mais on entend sur-tout par ce mot les somnifères les plus violents, comme



ou d'autres drogues pour les faire dormir.  
Une nourrice indolente, qui ne fait pas

---

ceux qui se tirent de toutes les parties du pavot, & notamment de l'*opium*. Ces remèdes ne peuvent opérer leurs effets sans produire dans les nerfs une espèce de stupeur, qui émouffe le sentiment. On ne doit donc y avoir recours qu'avec la plus grande réserve, puisqu'ils diffèrent peu de ce qu'on appelle poison, agissant avec la plus grande promptitude, quoique donné en très-petite quantité. Si les Médecins ne donnent ces remèdes qu'avec la plus grande prudence dans les Maladies même les plus aiguës, combien n'est point téméraire une nourrice qui, par pure indolence & pour ne pas être dérangée dans son sommeil, gorge son nourrisson de sirop diacode, de laudanum, d'eau-de-vie, &c ? Cette pratique presque universelle, l'est sur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai oui dire dans une ville de ces Provinces, que le sirop diacode étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne si familièrement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'est pas rare d'entendre dire que tel enfant est mort pour en avoir pris une trop forte dose.

Le bercement des enfants est une espèce de narcotique, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'est cependant pas sans conséquences fâcheuses, & qui peuvent quelquefois être des plus funestes, comme on va le voir dans l'observation suivante. J'ai connu une jeune Dame, estimable à tous égards, qui nourrissoit son enfant : elle avoit été bercée, à ce qu'on lui dit, il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de son enfant, ou seulement de son gout, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le même temps qu'elle le berçoit. Dès que la mere cessoit, soit pour se livrer au sommeil, car le lit de l'enfant étoit



prendre à son nourrisson un exercice suffisant à l'air libre, afin de provoquer le sommeil, qui ne prétend pas être inter-

---

auprès du sien, soit pour s'assurer s'il dormoit, l'enfant aussi-tôt de crier & la mere de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, c'est qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : si elle berçoit sans chanter, l'enfant crioit encore ; aussi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit reposer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque chose que l'on ait dite à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner sur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; il fallut cesser de chanter & de bercer. L'enfant confié pendant cette Maladie à une parente très-attentive, mais moins que la mere, passa la plupart des nuits à crier, sans dormir ; il en devint malade, & périt peu après dans le marasme. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; sans doute qu'il y en a mille autres semblables.

Qu'il me soit permis d'ajouter ici quelques préceptes sur la nature des lits des enfants, dont notre Auteur ne parle pas. Il importe d'accoutumer les enfants à être mal couchés ; c'est le moyen qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens élevés trop délicatement ne trouvent plus le sommeil que sur le duvet ; les gens accoutumés à dormir sur des planches, le trouvent par-tout. Un lit mollet, où l'on s'enfouit dans la plume ou dans l'édredon, fond & dissout le corps, pour ainsi dire ; les reins, enveloppés trop chaudement, s'échauffent. De-là résultent souvent la pierre ou d'autres incommodités, & infailliblement une complexion délicate, qui les nourrit toutes. Le meilleur lit est celui qui procure le meilleur sommeil ; il n'y a pas de lit dur pour celui qui s'endort en se couchant. (*Emile*, t. 1, p. 250.)



rompue pendant la nuit , ne manque jamais de lui donner une dose de *laudanum*, de diacode , de safran , ou , ce qui remplit la même indication , quelques gouttes d'esprits ou de liqueurs fortes. Toutes ces drogues , qui sont de vrais poisons pour les enfants , sont données tous les jours par la plupart de celles qui ont la réputation d'être d'excellentes nourrices.

Une nourrice qui n'a pas assez de lait , s' imagine qu'elle peut suppléer à ce défaut , en donnant à l'enfant du vin , des eaux cordiales ou d'autres liqueurs fortes. C'est se tromper grossièrement. Le seul aliment qui pourroit suppléer au lait des nourrices , seroit celui qui a , à peu près , les mêmes qualités , tel que le lait de vache , d'ânesse , &c. mêlé avec du bon pain ; mais on ne peut jamais y suppléer par les liqueurs fortes , qui , bien loin de nourrir l'enfant , produisent toujours l'effet contraire.

Les nourrices , en laissant crier fortement & long-temps les enfants , les font aussi très-souvent tomber malades. Les cris , en forçant leurs fibres tendres , occasionnent souvent des descentes , des inflammations de la gorge , des poumons , &c. Une nourrice qui peut entendre crier un enfant jusqu'à ce que  
ses



ses forces soient épuisées, & qui ne se met point en devoir de l'appaiser, doit être regardée comme la plus cruelle de toutes les femmes, & elle est indigne qu'on ait pour elle les égards dus à l'humanité (1).

Les nourrices qui se mêlent d'administrer des remèdes, doivent toujours être suspectes. Elles s'en reposent sur leurs prétendues connoissances, & négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de bonnes nourrices qui n'eussent sous la main les cordiaux de Godfrey, les élixirs de Daffy, &c. (2) Ces femmes

---

(1) Eh! quelle est la nourrice, sur-tout si elle est éloignée des yeux des parents, qui soit, à cet égard, à l'abri de reproches? Il y a quelque temps qu'un de mes amis découvrit par hasard que la nourrice de son enfant étoit à Paris depuis un mois, chez une personne dont elle allaitoit le nouveau-né, tandis que l'enfant de mon ami étoit resté au pays, abandonné au soin de la femme ou des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une nourrice, qui, sans ordre des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois & plus, sans s'embarasser de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle? Ce seul trait devoit pour jamais porter les peres & meres à avoir en horreur tout ce qu'on appelle nourrices, sevreuses, instituteurs, gens à gages, &c.

(2) Il n'y a personne, comme les nourrices & les gardes-malades, pour se mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux especes de femmes savent tout, connoissent tout, font tout, excepté



s'imaginent , en général , qu'avec une dose de ces drogues , elles remédieront à tous les défauts de la nourriture , de l'air , de l'exercice , de la propreté , &c.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les nourrices indolentes , c'est de laisser les enfants dans leurs ordures. Cela les rend désagréables ; leur peau se déchire & s'écorche ; leurs solides se relâchent ; de-là les scrophules ou écouelles , la noueure ou le rachitis , & d'autres Maladies. Une nourrice mal-propre doit toujours être suspecte.

La nature tente souvent de délivrer les enfants des humeurs morbifiques , en les portant à la peau. Elle leur prévient par

---

leurs devoirs. A les entendre , elles sont Médecins , Chirurgiens , Apothicaires ; elles n'ont besoin de personne. Elles entreprennent la première maladie qui se rencontre ; elles font les affairées , les savantes ; elles raisonnent à tort , à travers , sur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la maladie , qui va toujours son train , & qui n'est point secourue par les remèdes convenables , ou qui presque toujours est aggravée par les médicaments contraires , vient enfin détromper les crédules , & le plus souvent lorsqu'il n'est plus temps.

Quand cet ouvrage ne serviroit qu'à éclairer le peuple sur le compte de ces vraies Charlatanes , son Auteur auroit rendu le plus grand service à l'humanité , & mériteroit une reconnoissance éternelle.



ce moyen des fièvres & d'autres Maladies. Les nourrices ne manquent pas de prendre ces éruptions *critiques* pour la gale, ou toute autre Maladie contagieuse; en conséquence, elles emploient toutes sortes de remèdes pour les guérir. Pendant qu'elles sont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puisqu'on se sert d'une méthode toute contraire à celle dont se servoit la nature pour le sauver. Une loi que toutes les nourrices devroient observer exactement, *c'est de ne jamais s'opposer à une éruption, qu'elles n'aient consulté, ou qu'elles ne soient certaines qu'elle n'est point une crise de la nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des évacuations convenables.

La nature excite souvent des cours de ventre chez les enfants, pour prévenir leurs Maladies, & pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces dévoiements sont trop considérables, il n'est point douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les nourrices, sur les premières apparences d'un cours de ventre, recourent souvent aux astringents & aux autres remèdes qui resserrent.



Delà les fievres inflammatoires & d'autres Maladies dangereuses. Une dose de rhubarbe, un léger vomitif ou quelque autre évacuation, doivent toujours précéder les remedes astringents.

Un des plus grands défauts des nourrices, c'est de cacher aux parents les Maladies des enfants. Elles l'ont toutes, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs nourrices, qui, par crainte, ont celé cet accident jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable. (*V. n. 1, p. 5.*) Les peres & les meres qui confient à une nourrice le soin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie, du moindre accident qui pourroit leur arriver. On ne voit pas pourquoi on ne punit point une nourrice qui cache un accident arrivé à un enfant confié à ses soins, dont cet enfant périt, (ou reste estropié toute sa vie.) Quelques exemples de cette juste sévérité sauveroient la vie à un grand nombre d'enfants. Mais comme on ne peut que foiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux peres & aux



meres de veiller, avec le plus grand soin, sur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entièrement à une mercenaire, pour la conservation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Les défauts que je viens de décrire, ne sont qu'une partie de ceux que l'on rencontre tous les jours chez les nourrices mercenaires. J'espère cependant que ce peu suffira pour éveiller l'attention des parents, & pour les porter à observer scrupuleusement la conduite de celles à qui ils confient leurs enfants.

S'il étoit possible que tous les enfants fussent nourris & élevés à la Campagne, nous en perdriions beaucoup moins. Il est peu de Fermiers qui n'aient une nombreuse famille, & presque tous leurs enfants vivent. La raison, c'est que les enfants de la Campagne sont en général nourris par leurs meres; c'est qu'ils ne prennent que des aliments sains & salubres; c'est qu'ils jouissent des avantages d'un air pur; c'est qu'ils font beaucoup d'exercice, qu'ils s'amuse aux jeux, aux divertissements convenables à leur âge, & que lorsqu'ils sont en état, on les occupe à des ouvrages relatifs à leurs forces & utiles à la santé. En un mot, je ne fais que me joindre au savant Mr. Loke, quand



je représente les Payfans & les Fermiers comme des modeles que doivent suivre tous ceux qui ont des enfants à élever.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets soient indignes de notre attention. C'est de l'éducation des enfants que dépendent, non-seulement leur santé & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la sûreté & la prospérité de l'Etat dans lequel ils vivent. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chute des Etats dans lesquels leur nombre dominera. Si cette foiblesse a sa source dans la maniere dont on a été élevé dans l'enfance, elle ne pourra jamais être entièrement déracinée. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles, efféminés, & d'employer tous les moyens possibles pour fortifier leur constitution, pour leur procurer une bonne santé & pour leur inspirer du courage.

C'est l'éducation qui rendit courageux,  
De Sparte, sans appui, les enfants vertueux ;  
C'est elle qui rendit les Romains invincibles,  
Et fit qu'aux plus grands maux ils furent insensibles.

*Armstrong.*



CHAPITRE II.

*Des Journaliers, Artisans, Ouvriers  
sédentaires, & Gens de Lettres.*

**I**L n'est personne qui ne sache que les hommes sont exposés à des Maladies, particulières à la profession qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies ? C'est ce que tout le monde ne fait pas, & cette matière n'est pas sans difficulté. La plupart des hommes sont dans la dure nécessité d'embrasser un état, soit qu'il convienne à leur santé, soit qu'il n'y convienne pas ; c'est pourquoi, au lieu de déclamer, comme il est d'usage, contre les occupations qui sont nuisibles à la santé, nous nous bornerons à indiquer quelles sont les circonstances qui, dans chaque profession, peuvent donner naissance aux Maladies, & quelle est la méthode la plus simple & la plus sûre de les prévenir.

Les Chymistes, les Fondeurs, les Verriers, &c. sont souvent exposés à un mauvais air, qu'ils sont obligés de respirer. Cet air, outre qu'il est imprégné d'exhalaisons nuisibles, est encore si sec, ou plutôt si brûlé, qu'il devient inca-



pable de dilater convenablement les poumons, & par conséquent de favoriser une des parties les plus importantes de la respiration, qui est l'inspiration (1).

(1) La respiration est une opération de la nature qui s'exécute par deux mouvements contraires, par l'*inspiration* & par l'*expiration*. L'inspiration est la réception de l'air dans les poumons. L'expiration est l'expulsion de ce même air, hors des mêmes poumons. Les poumons sont un viscère très-volumineux, partagés en deux portions considérables, dont l'une occupe la droite & l'autre la gauche de la poitrine, ou de cette partie du corps qui commence où finit le cou, & qui finit antérieurement & postérieurement avec les côtes, où commencent le bas-ventre & les lombes. Il seroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour lesquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des causes de la respiration. D'ailleurs les Physiologistes ne sont pas encore d'accord sur cet objet. Les uns soutiennent que c'est l'action de l'air qui met la poitrine en mouvement, les autres au contraire affirment que c'est le mouvement & la structure de cette partie qui engage l'air à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs sentiments d'expériences; mais celles des derniers paroissent péremptoires; car en ouvrant la poitrine d'un animal vivant, on voit que la poitrine agit encore, tandis que les poumons n'agissent plus.

Quoi qu'il en soit, il suffit de savoir qu'il se trouve à la base de la langue un canal appelé *trachée-artère*, dont l'ouverture est tellement disposée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'air d'y entrer. Ce canal descend dans la poitrine, où il se partage en deux branches principales, qui pénètrent dans chaque poumon, dans lesquels elles se divisent & se ramifient, au point de former à elles seules la plus grande partie de la substance



Delà l'asthme, la toux, la consommation, Maladies si communes à ceux qui s'occupent de ces travaux.

---

de ce viscere : ces divisions s'appellent *bronches* ; elles se terminent par de petites vésicules arrangées en grappes. Ces petites vésicules sont liées entre elles par un tissu doué d'une propriété élastique.

La poitrine, qui sert de cage aux poumons, est formée de vingt-quatre côtes, douze de chaque côté, attachées par derrière aux vertebres, & pardevant au *sternum* & à des cartilages ; mais ces attaches ne sont point fixes ; elles sont mobiles, de maniere que les côtes peuvent s'élever, se baisser, s'avancer, se reculer ; elles sont aidées dans ces actions par un grand nombre de muscles. Or l'air, qui est un fluide *subtil*, *pesant*, *élastique*, capable de *raréfaction* & de *condensation*, pressant les corps de toutes parts, tend à s'introduire dans les endroits où il trouve le moins de résistance. Les narines & la bouche lui ouvrent un passage. Il pénètre par la trachée-artère jusqu'aux poumons, il se raréfie par la chaleur de la poitrine, il distend les poumons, il les gonfle, il leur donne un volume beaucoup plus considérable qu'ils n'avoient auparavant : les poumons sont forcés d'agir sur les côtes, qui agissent à leur tour, & se distendent par le moyen des muscles inspirateurs ; mais les muscles expirateurs, qui sont leurs antagonistes, entrent bientôt en action. Ils cherchent à diminuer la capacité de la poitrine, qui, cédant à leurs efforts, presse sur les poumons : le tissu intervésiculaire, que nous avons dit être élastique, contracte les vésicules ; l'air qui a perdu de son ressort, parce qu'il s'est chargé des vapeurs qui s'élèvent sans cesse des liqueurs qui filtrent dans la trachée-artère & dans les bronches, n'offre plus de résistance ; il cede & fuit par le canal par lequel il



Pour prévenir ces mauvais effets , autant qu'il est possible , il faut que les ateliers ou les laboratoires soient construits de maniere que la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses puissent

---

étoit entré. Tel est le mécanisme merveilleux de la respiration , qui commence dès que l'enfant voit le jour , & qui ne finit que par la mort. Mais pour que ce mouvement alternatif d'inspiration & d'expiration ait lieu convenablement , il faut que l'air jouisse des qualités que nous lui avons assignées ; & parmi toutes ces qualités , la plus essentielle à la respiration est *l'élasticité* , ou cette propriété par laquelle , après une compression quelconque , il tend toujours à se rétablir dans son premier état , ou à occuper son premier volume.

Cette élasticité de l'air , qu'on appelle encore *ressort* , est susceptible d'être altérée ; car l'air , comme fluide , s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il est exposé. Ainsi l'eau , les vapeurs qui s'élèvent de la surface de la terre , les exhalaisons putrides que répandent les substances animales & végétales , la chaleur , le feu , sont autant de causes que l'air a sans cesse à combattre , & qui tendent , dans plusieurs occasions , à le détruire. Voilà pourquoi le voisinage des marais , le séjour des grandes Villes , & sur-tout des rues étroites de ces grandes Villes , les environs des voieries , les saisons trop chaudes , les salles d'assemblées où il y a une grande quantité de monde , les laboratoires où l'on fait de trop grands feux , où l'on travaille à des substances volatiles , aux métaux , aux minéraux , aux substances spiritueuses , aux graisses , &c. tous les lieux renfermés dans lesquels l'air ne peut point se renouveler , incommodent plus ou moins les hommes , & quelquefois les tuent sur le champ.



s'échapper facilement & promptement, & que l'air extérieur puisse y circuler en liberté. Ces ouvriers ou ces artisans ne doivent jamais être trop long-temps à l'ouvrage; quand ils l'ont quitté, ils ne doivent se rafraîchir que par degré, & se couvrir de leurs habits, avant que de s'exposer en plein air. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuses ou non fermentées, dans le temps qu'ils ont encore chaud; ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verts, de la salade, ou d'autres substances froides à l'estomac.

Les Mineurs & tous ceux qui travaillent sous terre, sont également exposés à un air mal-sain : l'air des mines profondes est non-seulement privé de son élasticité & des autres qualités nécessaires à la respiration, mais encore il est souvent impregné d'exhalaisons, tellement dangereuses, qu'elles le rendent le poison le plus subtil. Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ses terribles effets, que de favoriser une libre circulation d'air dans la mine.

Les Mineurs ne sont pas seulement incommodés par l'air mal-sain; ils sont encore exposés aux particules métalli-



ques, au milieu desquelles ils nagent : elles s'attachent à leur peau, à leurs habits, &c. Lorsqu'elles sont absorbées & introduites dans le corps, elles causent des paralysies, des vertiges & d'autres Maladies nerveuses, qui deviennent souvent incurables. Fallope observe que ceux qui travaillent aux mines de mercure, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (1). Le plomb & tous les autres métaux ne sont pas moins pernicious à la santé. Les Mineurs ne doivent jamais se rendre aux mines à jeun, ni rester trop long-temps sous terre ; ils ne doivent prendre que des aliments nourrissants, & ne boire que des liqueurs fermentées. Il n'est certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris. Ils doivent éviter, à quelque prix que ce soit, la constipation. Pour cet effet, ou ils mâcheront un peu de rhubarbe, ou ils avaleront une quantité suffisante d'huile d'olive. L'huile, non-seulement relâche, mais encore elle enduit les intestins, & les défend des mauvais effets des particules métalliques. Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux métaux, doivent se la-

---

(1) Pomet & Lémery disent la même chose, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous étiqués.



ver souvent , & changer d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé de ces ouvriers , que la propreté qu'ils doivent pratiquer avec une attention sévère & presque religieuse.

Les Plombiers , les Peintres , les Doreurs , ceux qui travaillent le blanc de plomb , & presque tous ceux qui travaillent aux métaux , sont exposés aux mêmes Maladies que les Mineurs , & doivent par conséquent observer la même conduite pour les prévenir.

Les Chandeliers , ceux qui préparent les huiles , tous ceux qui travaillent les substances animales, sont sujets à être incommodés des exhalaisons fortes & malsaines , qui s'évaporent de ces substances putrides. Ils doivent observer la même propreté que les Mineurs. Lorsqu'ils éprouvent des nausées , des embarras dans l'estomac , des indigestions, ils doivent prendre un vomitif ou une légère purgation. Ces substances doivent être travaillées toutes fraîches , autant qu'il est possible. Quand elles sont gardées long-temps , elles deviennent nuisibles , & à ceux qui les travaillent , & à ceux qui vivent dans le voisinage des lieux où elles sont conservées.



Je passerois les bornes que je me suis prescrites , si j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'est pourquoi j'embrasserai tous les hommes sous trois classes générales.

La premiere comprendra tous ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

La seconde ceux dont les occupations exigent qu'ils soient sédentaires.

Et la troisieme les Gens de Lettres.

§ I. *Des personnes qui s'occupent de travaux pénibles.*

QUOIQUE ceux qui s'occupent de travaux pénibles soient en général , de tous les hommes, ceux qui se portent le mieux; cependant la nature de leurs occupations, les lieux où ils travaillent, les exposent à des Maladies particulieres. Les Laboureurs , par exemple , exposés aux vicissitudes de l'air , qui, dans ce pays, sont souvent très-subites & très-considérables , sont sujets aux transpirations arrêtées, aux rhumes, à la toux, aux esquinancies, aux rhumatismes, aux fièvres & autres Maladies inflammatoires. Ils sont souvent contraints de forcer leur travail, de porter des fardeaux au-dessus de leurs forces; de-là la pression des vais-



*Des Journaliers, Artisans, &c.* 111  
seaux, l'asthme, les fièvres, les descen-  
tes, &c.

Ceux qui travaillent en plein air sont souvent attaqués de fièvres intermittentes, occasionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaise nourriture, par l'eau corrompue. Rester assis ou couché sur la terre humide, rester exposé au serrein, à l'air de la nuit, &c. peuvent causer les mêmes Maladies, & ces hommes y sont souvent forcés.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, sont obligés d'employer beaucoup de force pour respirer. Leurs poumons sont dilatés avec plus de violence que la respiration ordinaire ne l'exige. Aussi les vaisseaux délicats des poumons sont forcés & souvent rompus; de-là le crachement de sang ou la fièvre. Hypocrate rapporte, à cette occasion, qu'un homme fit gageure de porter un âne; cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement attaqué de fièvre, de vomissement de sang & de descente.

Il y a souvent des gens qui portent des fardeaux trop pesants, par paresse, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient



faire en deux ou en trois. Souvent aussi c'est par bravade ou pour imiter d'autres imprudents. De-là il arrive que les hommes les plus forts, sont le plus ordinairement ceux qui sont victimes des fardeaux trop pesants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade. Il est rare de rencontrer quelqu'un de ceux qui font parade de leurs forces, sans qu'ils aient des descentes, qu'ils crachent le sang, ou qu'ils aient d'autres Maladies, fruit ordinaire de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occasion de voir ces effets funestes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courses excessives, &c. on aura sans doute des raisons suffisantes pour éviter ces excès.

Il est vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenses considérables de forces, tels que l'art du Forgeron, celui du Charpentier, &c. Il ne faut dans ces professions que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiser leurs forces, & par conséquent travailler trop long-temps. Quand les muscles (1) sont

---

(1) Les muscles sont les parties charnues du corps; c'est ce que le peuple appelle en général *chair*. Tous les mouvements du corps humain, soit naturels, soit contre nature, sont exécutés par des organes, & ce sont ces organes auxquels



violemment agités, il est nécessaire de leur donner souvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur ton; sans cela la constitution fera bientôt épuisée, & une vieillesse prématurée détruira la machine.

L'érysipelle, ou le feu Saint-Antoine, est encore une Maladie ordinaire aux personnes qui s'occupent aux travaux pénibles. Elle est occasionnée par la suppression subite de la transpiration. Les boissons d'eau froide, quand on a chaud, les pieds froids & humides, les habits mouillés, s'asseoir ou se coucher sur la terre humide, &c. peuvent aussi la faire naître. Il est impossible que ceux qui travaillent en plein air, se garantissent

---

on a donné le nom de muscles, qui se trouvent par-tout où ces mouvements peuvent avoir lieu. Les muscles sont composés de filaments longs, grêles, déliés, connus par les Anatomistes sous le nom de fibres. Ces fibres sont élastiques, c'est-à-dire, qu'après avoir été alongées par quelque cause, cette cause cessant, elles se remettent dans leur état naturel : mais comme elles doivent cette propriété au fluide nerveux qui circule dans leurs interstices, que le fluide nerveux est une substance très-subtile, il s'ensuit que les fibres & les muscles, qui en sont composés, ne peuvent être en action, sans éprouver une dissipation de ces esprits, & cette dissipation est toujours en proportion de l'exercice que ces muscles ont éprouvé; de-là la nécessité du repos après la fatigue, &c.



toujours de ces inconvénients ; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable , on peut , au moins , en prévenir les mauvais effets.

La passion iliaque , la colique , & les autres Maladies du bas-ventre , sont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoissent les mêmes causes que celles énoncées ci-dessus. Les aliments indigestes & venteux peuvent encore les occasionner. Ces ouvriers mangent du pain non fermenté , fait avec des pois , des fèves , du seigle & d'autres substances venteuses. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verts , cuits au four , fricassés ou cruds , mêlés avec plusieurs especes de racines & d'herbes , après quoi ils boivent du lait aigre , de la petite biere passée , &c. Un tel mélange ne peut manquer de remplir les intestins de vents , & de porter la Maladie dans ces parties.

Les inflammations , les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités , sont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein air. Ces Maladies sont souvent attribuées à quelque venin ou à quelques especes de poisons ; mais en général elles ont leur cause dans le passage subit du chaud au froid & dans le



contraire. Quand les ouvriers, les laitieres, &c. reviennent des champs, ou froids, ou mouillés, ils courent au feu, ils plongent souvent leurs mains dans l'eau chaude; par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le sang & les autres humeurs qui circulent dans ces parties, & les vaisseaux ne pouvant céder aussi promptement, il arrive des engorgements, des inflammations, la gangrene, &c.

Lorsque ces personnes rentrent chez elles transies, elles doivent se tenir pendant quelque temps à une certaine distance du feu, laver leurs mains dans de l'eau froide, & les bien frotter avec une serviette sèche. Il arrive quelquefois qu'elles sont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le seul remede dans ce cas, c'est de les frotter avec de la neige; ou lorsqu'on n'en peut avoir, avec de l'eau froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans de l'eau chaude, la gangrene s'ensuivroit généralement.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de se coucher & de dormir au soleil. Cette conduite est si dangereuse, que souvent ils se sont éveillés atteints de fièvres inflammatoires. Les fièvres



116 MÉDECINE DOMESTIQUE.  
inflammatoires, si funestes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont souvent pas d'autres causes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maison, ou qu'au moins ils se mettent sous quelque abri, afin de pouvoir reposer en sûreté.

Souvent ces ouvriers sont dans la campagne à travailler depuis le matin jusqu'au soir, sans rien manger; cela ne peut manquer de les rendre malades. Quelque grossière que soit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus il travaillent fort, plus ils doivent manger souvent. Si les humeurs ne sont pas fréquemment réparées par de nouvelles nourritures, elles acquièrent bientôt de la putridité, & produisent des fièvres du plus mauvais caractère (1).

---

(1) Cette vérité, dont les personnes un peu instruites sentent toute l'évidence, est encore couverte de ténèbres les plus épaisses pour le général des hommes, pour qui l'économie animale est un vrai mystère. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple, la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, sont la source ordinaire de son ignorance. Il est peu d'hommes qui ne veuillent être



Les ouvriers ont une négligence extrême relativement au boire & au man-

---

instruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne soit intelligible. La vérité, dit M. de Fontenelle, n'a pas besoin de paroître avec toutes ses parures pour persuader : elle entre si naturellement dans l'esprit, que quand on l'entend pour la première fois, il semble qu'on ne fasse que s'en souvenir. Ceci doit s'entendre sur-tout des vérités de fait ; telles sont celles que nous enseignent l'Anatomie & la Physiologie.

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne fait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre sans manger. Tout le monde ne fait pas pourquoi tel ou tel aliment est plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; & d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les aliments les plus communs, qui sont ce qu'on appelle *difficiles*, qui ont des occupations qui les attachent fortement, qui sont intéressés, avares, &c. se nourrissent à leur fantaisie. Les premiers ne mangent que des drogues incapables de réparer les pertes qu'ils font ; les seconds ne font qu'un repas, sans s'embarrasser si leur estomac, trop surchargé, a la force de digérer une masse d'aliments qu'ils devroient prendre en plusieurs fois, sans s'embarrasser s'il est intéressant que les humeurs soient renouvelées souvent ; & les troisièmes s'empâtent de nourritures indigestes, qu'ils ont à bas prix. Tous dépérissent insensiblement, parce que, soit qu'on mange trop peu, soit que ce que l'on mange soit trop peu substantiel, soit enfin que les aliments que l'on prend soient indigestes, les humeurs ne peuvent jamais être renouvelées, & les forces, bien loin d'être réparées, foiblissent de plus en plus, jusqu'à ce que la mort, souvent précédée



ger ; souvent par pur défaut d'attention , ils prennent des aliments mal-

---

de Maladies lentes & cruelles , vienne terminer le sort de ces malheureux , qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils sont de l'importance de la nourriture , pour la conservation de la santé. Mais un coup d'œil jetté sur les organes de la digestion & sur la maniere dont les aliments se changent en une substance capable de former le sang , qui est la source de toutes nos humeurs , & qui porte par tout le corps de quoi réparer nos pertes , suffira pour dissiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité. On saura donc qu'au fond de la bouche , dans laquelle les aliments sont d'abord divisés , broyés , par le moyen des dents & humectés par la salive , ( *V. n. 1, p. 50.* ) derriere la trachée-artère , ( *V. n. 1, p. 104.* ) est un autre canal appelé *œsophage* , qui conduit directement à l'estomac. L'estomac , que les Anatomistes nomment encore *ventricule* , est un viscere en forme de sac , placé immédiatement dessous la cloison qui sépare la poitrine du bas-ventre. Sa figure est à peu près celle d'une *cornemuse* ; il a deux ouvertures , une où finit l'œsophage , l'autre où commencent les intestins ou les boyaux.

Les aliments pris par la bouche , arrivés dans l'estomac par le moyen de l'œsophage , peuvent y séjourner plus ou moins , parce que la situation de ce viscere est un peu oblique & presque horizontale , de maniere que de ses deux ouvertures , l'une est à droite & l'autre à gauche ; l'une plus haut , l'autre plus bas. Ces deux ouvertures sont en outre munies de fibres circulaires qui se dilatent & se contractent ; mais celles qui entourent l'ouverture , qui est contiguë aux intestins , se dilatent beaucoup moins que les premières , de sorte que , dans l'état de santé , les aliments ne peuvent sortir de l'estomac que lorsqu'ils sont



*Des Journaliers, Artisans, &c.* 119  
sains, tandis que, sans dépenser davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans

---

réduits en matiere liquide : c'est l'état qu'ils prennent par leur séjour dans l'estomac. Que cette métamorphose soit due à la fermentation ; qu'elle soit due aux liqueurs de l'estomac & à un mouvement qui lui est particulier, & qui agite la masse alimentaire, qui la triture, qui la broie ; qu'elle soit due à tous ces moyens à la fois ; ce qu'il y a de certain, c'est qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette masse se trouve convertie en une substance grisâtre & fluide, que nous appellons *chimus*. A mesure que cette substance se prépare, les fibres de l'orifice inférieur se dilatent, & la laissent couler dans les intestins, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la bile, du suc pancréatique & des autres liqueurs que ces parties filtrent sans cesse. Elle devient alors presque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*. Mais dans toute l'étendue des intestins, il se trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui sont les commencements de petits vaisseaux, qu'on appelle vaisseaux *chyliferes*, ou vaisseaux *lactés*. Ces petites ouvertures sont autant de petites bouches qui sucent la matiere chyleuse la plus subtile, & qui la transmettent à leurs vaisseaux. Ces vaisseaux, sans cesse en agitation, par le mouvement des parties du bas-ventre, achevent de donner la dernière perfection au chyle, qui, par mille routes différentes, se rend à un réservoir appelé réservoir de *Péquet*, de-là à un canal qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il se trouve dans la poitrine, d'où il est transporté dans la masse du sang, par le moyen de la veine de dessous le bras gauche, dite *souclaviere gauche*. Les parties grossieres du chyle qui n'ont pu être pompées par les petits vaisseaux, restent dans les intestins, où elles s'amassent & s'arrêtent, jusqu'à ce qu'é-



presque toute l'Angleterre, les payfans sont si négligents à cet égard, qu'ils

---

tant poussées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des intestins, elles acquièrent une pesanteur ou une acrimonie qui sollicitent le gros boyau ou le *rectum*, & forcent les fibres de se dilater pour leur donner passage au dehors.

Telle est en peu de mots l'histoire de la digestion & des organes qui concourent à cette opération de la nature. Quiconque la lira avec attention, sentira que l'estomac ayant une capacité bornée, ne contenant en général pas plus de cinq pintes, si on prend des aliments dont la quantité excède ou même égale cette mesure, l'estomac gorgé & tendu de toutes parts, sera privé des mouvements dont nous avons parlé; les aliments entassés presseront trop sur l'orifice inférieur, le forceront de se dilater, passeront sans être broyés, triturés convenablement, ne seront réduits qu'en matières grossières, dont les bouches des petits vaisseaux lactés ne pourront rien pomper, & se convertiront toutes en excréments. Il ne se formera donc point de chyle; le sang ne sera donc point renouvelé; le sang qui, par le moyen de la circulation, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les substances nourricières qu'il a reçues du chyle, & les dépose dans chacune de ces parties, proportionnellement au besoin qu'elles en ont, se trouvera, après quelques révolutions, privé de sa partie lymphatique, onctueuse, balsamique; il s'épaissira, il ne consistera plus qu'en sa partie rouge, qui, étant la partie solide du sang, s'échauffe facilement, par les frottements réitérés; de-là les fièvres, les Maladies inflammatoires. D'un autre côté, les humeurs que le sang dépose n'étant point poussées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs couloirs ou leurs vaisseaux; par le séjour qu'elles y feront, elles acquerront

ne



ne daignent pas seulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un seul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas assez avec leur travail, qui pourroit leur procurer la plus grande abondance.

La nourriture trop peu substantielle & trop peu abondante, occasionne souvent, parmi les ouvriers, des fièvres d'un très-mauvais caractère. Si le corps n'est pas suffisamment nourri, les humeurs se corrompent, les solides s'affoiblissent, & il en résulte les effets les plus funestes. Une nourriture qui n'est pas assez forte, cause ordinairement une partie des Maladies de la peau, si fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que si l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient sujet aux Maladies de la peau, qui ne man-

---

de l'acrimonie, de la putridité ; de-là les engorgements, les fièvres putrides, malignes, &c. enfin les pertes que nous éprouvons sans cesse, soit par le mouvement des muscles, soit par le jeu des organes, ne seront plus réparées ; de-là la foiblesse, la maigreur, l'étiisie, &c. Mais si les aliments sont trop aqueux, qu'ils ne contiennent pas assez de parties substantielles, le chyle qui en naîtra, n'aura point de consistance, le sang sera dissout ; de-là les langueurs, les pâles couleurs, la cachexie, &c. Si, au contraire, les aliments sont lourds & pesants, ils formeront un chyle qui aura les mêmes qualités, & qui passeront dans le sang ; de-là les obstructions, les hydropisies, &c.



quent jamais de disparaître, quand on leur donne de bons aliments. L'état sain des humeurs dépend donc de la quantité suffisante d'une bonne nourriture.

La pauvreté, non-seulement occasionne, mais encore aggrave les Maladies des ouvriers. La plupart, ou ne prévoient rien, ou ne sont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils semblent se plaire à ne vivre qu'au jour le jour ; & quand une Maladie les rend incapables de travailler, leur famille se trouve dans le cas de mourir de faim ; c'est alors qu'il faut que la charité vienne nécessairement à leur secours. Soulager les pauvres ouvriers dans leurs besoins, est, sans contredit, l'acte le plus sublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui sont témoins de ces scènes de calamités, qui puissent avoir quelque idée du nombre des malheureux qui périssent dans les Maladies, faute d'être assistés, & même faute des choses nécessaires à la vie.

Les ouvriers sont souvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns sur les autres, jusqu'à s'échauffer à un tel degré, qu'il en résulte la fièvre ou même la mort. Comme ces accidents ne sont que



l'effet de la vanité, ils sont du ressort de ceux qui ont inspection sur les ouvriers. Quiconque expose ainsi sa vie, de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un suicide. Il est bien malheureux que de pauvres veuves ou de pauvres orphelins pâtissent d'une conduite aussi insensée.

S'il étoit de notre ministère de parler aux passions des hommes, nous leur ordonnerions de penser à leurs familles, & alors de réfléchir sur l'importance de leur propre conservation (1).

---

(1) Il faudroit commencer par sévir contre les peres & meres, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent. Les ouvriers qui ont plusieurs enfants, ou qui sont dans le voisinage de plusieurs enfants qui s'assemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants sont obligés de remplir avant que de pouvoir se livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge, à la force des enfants, on se dispenseroit de les blâmer; mais il en est presque toujours autrement. Les parents qui sont dans cet usage, ne le font, le plus souvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de maniere qu'ils leur ordonnent de faire en plusieurs heures ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou tout un après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raison, s'efforcent souvent au point de s'épuiser. S'ils ne vont pas jusques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui



Le métier de soldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les soldats souffrent beaucoup de l'intempérie des saisons, des longues marches, des mauvaises nourritures, de la faim, &c. delà des fièvres, des cours de ventre, des rhumatismes & d'autres Maladies dangereuses, qui font toujours plus de ravage que le fer, sur-tout quand les campagnes sont trop prolongées. Une semaine froide & pluvieuse tuera plus d'hommes que plusieurs mois secs & chauds.

Ceux qui sont à la tête des armées doivent avoir soin que leurs soldats soient bien couverts & bien nourris. Ils doivent aussi faire terminer leurs campagnes dans la saison convenable, prendre garde que les logements où ils passent leur quartier d'hiver, soient secs & bien aérés. Il faut encore que les réglemens veillent à ce que ceux qui sont malades, soient placés à une certaine distance de ceux qui se portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conserver la vie des soldats (a).

---

n'est point dans leur caractère, & qui leur devient fatale tôt ou tard.

(a) Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance sont autant nuisibles aux soldats, en temps de paix, que le sont les fatigues en temps



Les gens de mer doivent aussi être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à souffrir des changements de climats, de la violence du temps, des mauvaises nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes sont d'une si grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume, qu'on ne sauroit trop s'occuper des moyens de conserver leur santé.

---

de guerre. Dès que les hommes sont oisifs, ils deviennent vicieux. Il seroit donc de la plus grande importance qu'on se fît un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devînt plus utile & jouît d'une meilleure santé. Nous pensons que l'on pourroit réussir, si on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant sa paie. L'oisiveté, la mere de tout vice, disparoîtroit; la paie modique qu'on leur donneroit, les travaux publics auxquels on les occuperoit, comme à construire des ports, des canaux, de grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit ces soldats capables de se marier & d'avoir des enfants. Un plan de cette espece peut être facilement exécuté, puisqu'il ne tend point à détruire le courage, parce qu'il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou six heures par jour, & toujours en plein air. Les soldats ne doivent point travailler trop long-temps, ni être employés à des occupations sédentaires. Ces sortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein air, endurecit les hommes aux intempéries des saisons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.



Les plus grandes causes des Maladies des marins sont les excès. Quand ils abordent après un long voyage, sans égard au climat, ou à leur propre constitution, ils se livrent, sans réserve, à toutes sortes de débauches ; ils continuent souvent jusqu'à ce qu'une fièvre vienne les saisir & terminer leur vie. C'est ainsi que l'intempérance, & non le climat, est souvent la cause qui fait périr nos braves matelots sur des côtes étrangères. Ce n'est pas qu'il faille retrancher la nourriture des marins ; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur remède contre les fièvres & contre la plupart des autres Maladies qui les détruisent.

Les occupations des matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la transpiration. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux liqueurs spiritueuses, ni à d'autres liqueurs fortes ; ils doivent au contraire prendre des boissons douces & délayantes, chaudes à un certain degré ; ils doivent se coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un sommeil profond, dans une douce transpiration, le recouvrement de leur santé.



Mais ce qui nuit le plus à la santé des matelots , c'est la mauvaise qualité des aliments. L'usage continu des provisions salées , vicie les humeurs , occasionne le scorbut & d'autres Maladies opiniâtres. Il est difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours ; cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puisse entreprendre & effectuer ces voyages importants , sans être nécessairement exposés à ces accidents. Par exemple , différentes especes de racines , de légumes , de fruits , peuvent être conservés long-temps sur mer : tels sont les oignons , les pommes de terre , les choux , les citrons , les oranges , les tamarins , les pommes , &c. Quand on ne peut conserver ces fruits , on en exprime les sucres que l'on garde , ou frais , ou fermentés. Ils doivent servir à aciduler toutes les boissons , tous les aliments des navigateurs , dans les voyages de long cours.

Le pain rassis & la vieille biere contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conserver à bord de la farine pendant long-temps , avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais ; on peut aussi conserver du moût de biere en pâte. On le fait infuser



dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bue, même sous cette forme, est très-saine, & on a trouvé que c'étoit un spécifique contre le scorbut. On peut également faire provision de petits vins, de cidres; & quand même ils tourneroient à l'aigre, ils seroient encore utiles en qualité de vinaigre. Le vinaigre est un grand spécifique contre les Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, & sur-tout à la mer.

On doit aussi embarquer les animaux qui peuvent être conservés vivants, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. Il faut user abondamment de soupes faites de tablettes de bouillon portatif, de purée de pois & d'autres végétaux. Ceux qui sont familiarisés avec cette matière, trouveront facilement ce qui convient pour conserver la santé de cette classe d'hommes utiles.

Nous avons lieu de croire que si l'on apportoit une attention convenable au régime, à l'air, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants; mais tant que tous ces objets seront négligés, on verra arriver le contraire.

Le meilleur spécifique que nous ayons à recommander aux gens de mer & aux



*Des Journaliers, Artisans, &c.* 129  
soldats Gardes-Côtes, est le *Quinquina*. Il  
préviendra souvent les fièvres & les au-  
tres Maladies dangereuses. On peut en  
mâcher environ un gros chaque jour ;  
ou, si on le trouvoit trop désagréable,  
on peut le prendre sous la forme sui-  
vante.

Prenez de *Quinquina*, une once ;  
d'écorce d'Orange, demi-once ;  
de racine de Serpentaire de Vir-  
ginie, grossièrement pulvérisée,  
deux gros.

On fait infuser le tout, pendant deux  
ou trois jours, dans une pinte d'eau-de-  
vie, & l'on en prend un demi-verre deux  
ou trois fois par jour, une heure avant  
les repas. Ce remède a été éprouvé com-  
me un excellent spécifique contre les flux  
de ventre, contre les fièvres putrides,  
intermittentes & autres, dans les cli-  
mats mal-sains. Peu importe de quelle  
manière on prend ce remède : on peut  
le faire infuser comme nous venons de  
le dire, dans de l'eau-de-vie, ou dans du  
vin, ou dans de l'eau simple ; on peut en-  
core l'employer en électuaire, avec du  
sirop de limon, d'orange, ou tout autre  
semblable.



§ II. *Des personnes qui s'occupent de travaux sédentaires.*

QUOIQUE rien ne soit plus contraire à l'homme, que la vie sédentaire, cependant la classe de ceux qui y sont livrés, comprend la plus grande partie de l'espece humaine. Presque toutes les femmes, & dans les pays de Manufactures, la majeure partie des hommes doivent être rangés parmi les gens sédentaires (a).

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'occupation à tous ses habitants; mais elles se trompent grossièrement (1).

---

(a) On n'appelle en général sédentaires que les Gens de Lettres; mais l'on ne voit point pourquoi cette dénomination seroit affectée à eux seuls; elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les Gens de Lettres peuvent & doivent toujours éviter.

(1) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre; les François les tiennent tous les jours; & j'ai vu des personnes qui croyoient prouver leur assertion, en disant que, quelque petit que



On dit qu'un ancien Romain nourrissoit sa famille de la production d'un acre

---

fût le nombre des cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrain susceptible de rapporter, qui ne fût cultivé; que, quoique ce nombre ne fût pas augmenté depuis une quinzaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de terres, qu'on en défrichoit encore tous les jours, & que par conséquent s'il y avoit plus de gens à la Campagne, ils seroient inutiles, puisqu'il ne restoit rien à faire. Mais ces personnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur désavantage; que c'est justement parce qu'on s'occupe de défrichement, parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fussent aussi multipliés; que la petite quantité de ceux qui se destinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puissent les aider, s'efforcent de faire seuls ce qui devroit être partagé en un grand nombre; que la fatigue que sont obligés d'essuyer ces hommes utiles, les épuise de bonne heure, & que cette espèce, la plus respectable d'une nation, se détériorant insensiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

Une autre raison qu'il faut bien se garder de passer sous silence, c'est que le peu de laboureurs fait que les Campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps prescrit, pour la culture, étant borné, il est impossible que si peu d'hommes, en si peu de temps, fassent essuyer à la terre tout l'apprêt nécessaire, pour qu'elle produise, autant qu'elle seroit susceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortel la Fontaine nous en donne une belle leçon dans la jolie fable du Laboureur & de ses enfants.

*Travaillez, prenez de la peine, &c. P. IX, Liv. V.*



de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient se contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que soit la population dont l'Angleterre soit susceptible, tous ses habitants pourroient vivre de la culture de la terre.

L'Agriculture est une source inépuisable de richesses pour les habitants de chaque pays. Si elle est négligée, quel que soient les trésors que l'on apporte du dehors, la pauvreté & la misère désoleront ce pays. Tel est & tel sera toujours l'état incertain du Commerce & des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mendier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

Quoique les travaux sédentaires soient de nécessité, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement, pour le reste de leur vie. Si ces occupations étoient entre-mêlées de travaux plus actifs & qui demandassent plus d'exercice, elles



ne feroient jamais aussi nuisibles. C'est une chose constante que la vie sédentaire ruine la santé. Un homme ne souffrira point d'être assis quatre ou cinq heures par jour ; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures , il contractera bientôt des Maladies.

Le défaut d'exercice n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires ; ils souffrent souvent de l'air renfermé qu'ils respirent. Il est très-ordinaire de voir , par exemple , dix ou douze Tailleurs ou faiseurs de corps assemblés , resserrés dans une petite chambre , où une seule personne auroit de la peine à respirer librement. Ils y restent en général plusieurs heures de suite , ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles , qui tendent encore à consommer l'air & à le rendre moins propre à la respiration. L'air qui a déjà été respiré , perd de son effort , & devient incapable de dilater les poumons. De-là la phthisie & les autres Maladies de poitrine , si communes aux ouvriers sédentaires.

La transpiration même d'un grand nombre de personnes , rassemblées dans un même lieu , rend également l'air malsain : le danger devient encore beaucoup plus grand , si quelqu'une d'elles a les



poumons affectés ou toute autre Maladie. Ceux qui se trouveront auprès de cette personne, forcés de respirer le même air, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'est une chose difficile à rencontrer, que douze ouvriers sédentaires jouissant d'une bonne santé, il n'y aura personne qui ne sente qu'il est dangereux d'en rassembler un grand nombre dans un petit espace.

La plupart de ceux qui sont livrés aux travaux sédentaires, sont constamment dans une posture courbée, tels que les Tailleurs, les Cordonniers, les Couteliers, &c. Une pareille position est singulièrement contraire à la santé : une position contre nature s'oppose aux fonctions vitales (1), & par conséquent doit

---

(1) Les Médecins ont divisé les fonctions du corps humain en *fonctions vitales*, en *fonctions naturelles* & en *fonctions animales*. Ils entendent par *fonctions vitales* celles sans lesquelles l'animal ne peut exister ; telle est l'action du cœur, le premier mobile de la circulation, dont dépend l'action de toutes les autres parties ; telle est encore l'action des poumons & de la poitrine, &c. Ils appellent *fonctions naturelles* celles par lesquelles les aliments sont convertis en notre propre substance, & par lesquelles les pertes que nous faisons sans cesse sont réparées ; telle est l'action des organes de la digestion, des vaisseaux chylifères, &c. Ils nomment enfin *fonctions animales* toutes celles que le corps exécute par le moyen de l'ame ; tels sont les sensations, les mouvements volontaires, &c.



détériorer la santé. Aussi voit-on ces ouvriers se plaindre généralement de mauvaises digestions, de flatuosités, de maux de tête, de douleurs dans la poitrine, &c.

Chez les gens sédentaires, les aliments, au lieu d'être portés par la posture droite dans toutes les parties du corps, pour servir à la nutrition, s'arrêtent dans les organes de la digestion, parce que l'action des muscles, &c. est en quelque façon bornée aux intestins; de-là les indigestions, les constipations, les vents & les autres symptômes hypocondriaques, qui affectent si constamment les personnes sédentaires. Sans l'exercice, aucune des excrétions ne peut se faire parfaitement; & lorsque la matière qui doit s'évacuer par cette voie, est retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la masse des humeurs.

Une position courbée est de même très-nuisible aux poumons. Quand ce viscère est comprimé, l'air ne peut avoir un libre accès dans toutes les parties & les dilater convenablement. De-là ces tubercules, ces adhérences, &c. qui se terminent souvent par la consomption.



tion. De plus , l'action propre des poumons étant absolument nécessaire pour la perfection du sang , si le poumon est malade , les humeurs se dépravent bientôt , & toute la machine dépérit.

Les artisans sédentaires ne se ressentent pas seulement de la compression que les intestins éprouvent ; ils se ressentent encore de celle qu'essuient les parties inférieures : elle arrête la circulation dans ces parties , elle les rend foibles & incapables de leurs fonctions. C'est ainsi que les Tailleurs , les Cordonniers , &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes ; outre cela , le sang & les humeurs sont viciées par la stagnation , la transpiration est supprimée ; de-là la gale , les ulcères fardides , les pustules de mauvais caractère & d'autres Maladies de la peau , si communes parmi ces ouvriers.

Une figure contrefaire est souvent la suite de travaux sédentaires soutenus avec trop d'application. L'épine , par exemple , étant perpétuellement pliée , prend une forme voutée , qu'elle conserve ensuite toute la vie. Mais nous avons déjà observé qu'une mauvaise conformation étoit contraire à la santé , en ce qu'elle fait obstacle aux fonctions vitales , &c.

La vie sédentaire occasionne ordinai-



rement un relâchement universel dans les solides; voilà la source principale d'où découlent la plupart des Maladies qui assiegent les personnes sédentaires. Les écouelles, la consommation, les passions hystériques & la foule de Maladies nerveuses, si fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs; & elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation, qui sont livrés à une vie active & à des occupations en plein air, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitants en soient atteints.

Il est très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire, perdent, comme les enfants noués, toute inclination pour l'exercice.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives aux moyens de conserver la santé de cette classe d'hommes utiles, & nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour les employer.

Nous avons déjà observé que les ouvriers sont souvent malades de se tenir dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir, soit debout,



soit assis , dans une situation aussi droite que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible, & ne pas rester trop long-temps dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps, se promener , aller à cheval (1), courir & faire tout ce qui peut donner de l'action aux fonctions vitales.

On accorde , en général , trop peu de

---

(1) Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers , sur-tout à ceux qui sont à la journée , & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval , soit qu'on l'ait acheté , soit qu'on l'ait loué , entraîne dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Si cependant les maîtres de maisons se trouvent dans le pouvoir , ils doivent prendre l'exercice du cheval , comme le plus salutaire de tous , comme celui qui , en moins de temps , remplit plus complètement l'intention de la nature. Les ouvriers à la journée & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'exercice du cheval , doivent se persuader qu'il est de la dernière importance pour eux de mêler les récréations à leurs travaux ; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite , puis se promener , courir , se jouer ; après quoi reprendre le travail , & ainsi alternativement jusqu'à la cessation de leur journée ; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies dont notre Auteur vient de faire l'énumération , & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille , qui puisse les indemniser des biens que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux , quelque assidus , quelque opiniâtres qu'ils aient été.



temps aux ouvriers pour prendre de l'exercice, & encore quelque court que soit ce temps, rarement est-il employé convenablement. Un Tailleur à la journée, par exemple, ou un Tisserand, au lieu d'employer ses moments de loisir à se promener, à prendre de l'exercice en plein air, préfère souvent d'aller au cabaret, ou de s'amuser à quelque jeu sédentaire, auquel il perd ordinairement, & son temps, & son argent.

Les positions courbées, dans lesquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroissent être plutôt l'effet de l'habitude que de la nécessité : on pourroit, par exemple, avoir une table, sur laquelle pourroient s'asseoir en rond dix ou douze Tailleurs, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées sur un marche-pied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de manière qu'il pût, étant assis, travailler aussi à son aise qu'il le fait actuellement, les jambes croisées.

Nous recommandons à tous les ouvriers la propreté la plus scrupuleuse : leur situation & leurs occupations la rendent absolument nécessaire ; rien ne peut contribuer davantage à conserver leur santé,



& ceux qui la négligent , non-seulement courent le hazard de la perdre, mais encore ils deviennent incommodes à la société.

Les personnes sédentaires doivent éviter les aliments venteux , de difficile digestion , & observer la tempérance la plus stricte. Un homme qui travaille fortement en plein air , pourra facilement se tirer d'un excès de débauche ; mais celui qui travaille à des occupations sédentaires, n'a pas le même hazard pour lui. Voilà pourquoi il arrive souvent que ces derniers sont pris de fièvre après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas ; aussi dès qu'une telle personne se sent la tête chargée , au lieu de courir au cabaret , dans l'intention de se remettre , elle doit monter à cheval , ou se promener en plein air ; par ces moyens , elle dissipera le mal-aise qu'elle éprouve, beaucoup plus sûrement qu'avec des liqueurs fortes , & elle ne détruira point sa constitution.

Pour ne pas multiplier les regles particulieres , que doivent suivre les personnes sédentaires pour conserver leur santé , voici un plan général d'après lequel ils pourront se conduire. Que chacun d'eux , par exemple , cultive un petit jardin de ses propres mains ; il peut bêcher , planter , ensemençer & sarcler



dans les moments de loisir. Il y trouvera un exercice & un amusement, & il en retirera la plupart des choses nécessaires à la vie. Après le travail, qu'il passe une heure dans son jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à son ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oisif (1).

---

(1) Voilà encore un de ces conseils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes, où la distance du centre, qu'habitent plus particulièrement les Arts & Métiers, aux extrémités où la cherté du terrain relegue ordinairement les jardins, met dans l'impossibilité de se livrer à l'exercice du jardinage. La ville de Sheffield, que notre Auteur va rapporter pour exemple, est la seule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y mènent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des circonstances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conseil ne peut donc guere regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes & des Manufactures, reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs fauxbourgs. Cependant le nombre de ces ouvriers est encore assez considérable pour justifier le sentiment de notre Auteur. Il est très-certain que si tous les ouvriers qui sont à la portée d'un jardin, ou de quelque piece de terre, vouloient se livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une santé que leurs travaux ne tendent qu'à détériorer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients dans lesquels ils entraînent. Un autre avantage très-essentiel qu'ils en retireroient, c'est que parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces nécessaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations fa-



La culture de la terre conduit de toute manière à la conservation de la santé. Non-seulement elle exerce presque toutes les parties du corps , mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les esprits , tandis que le spectacle perpétuel des choses qui mûrissent , flattent & réjouissent le cœur. Les hommes sont tels , qu'ils se plaisent toujours dans les choses qu'ils n'ont qu'en perspective , quelque éloignées & quelque communes qu'elles soient. Auf-

---

ciles du jardinage , une ressource , ou contre la misère , ou contre l'ennui ; partage ordinaire de la vieillesse , le plus redoutable destructeur de notre être , & le fidele compagnon de l'oïveté. Il est étonnant combien l'ennui & l'oïveté tuent de vieillards : le poison est d'autant plus subtil , que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée jusqu'alors , étoit plus active. Telle est la triste destinée des hommes , qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils se livrent , dès qu'ils sont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités , les maladies auxquelles avoient donné naissance leurs occupations , reparaissent avec violence , & emportent ces malheureux en peu de temps. Le seul remède que l'on puisse proposer à ces hommes estimables , ce sont donc de nouvelles occupations , proportionnées à leur âge & à leurs forces. Le jardinage & les autres travaux faciles de la Campagne , remplissent parfaitement cette indication. Ils y trouveront mille moyens de chasser l'ennui , en se faisant un genre de vie dont le travail , toujours relatif à leurs forces , sera tout à la fois , & l'aliment , & le soutien.



si arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, sement, bâtissent, &c. Ces occupations paroissent avoir été les seules des premiers temps ; & lorsque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoissoient aussi-bien que nous en quoi consistoit le vrai bonheur.

Il paroît romanesque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville ; mais l'observation prouve que ce plan est praticable : ainsi dans la ville de Sheffield, dans la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrage en fer, il n'y a presque pas un compagnon Coutelier qui ne possède un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus salutaires. Elle porte ces ouvriers, non-seulement à prendre de l'exercice en plein air, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre cru, auxquels ils n'auroient point pensé sans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les autres villes de l'Angleterre, ne suivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à se rassembler dans les grandes Villes : ils peuvent en tirer quelques avantages ; mais aussi ce gout est sujet à beaucoup



d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont à même de se procurer une piece de terre; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'exercice, & les met en état de vivre plus agréablement. Il suit de notre observation, que les ouvriers qui vivent à la Campagne, sont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouissent d'une meilleure santé, ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont presque tous une nombreuse famille bien portante.

En un mot, l'exercice en plein air, qu'il soit pris d'une façon, ou d'une autre, est absolument nécessaire pour la santé. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puissent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie; ils ont en général des humeurs viciées, les solides relâchés & les esprits affaiblés.

### § III. *Des Gens de Lettres.* (1)

UNE trop forte application d'esprit est si nuisible à la santé, qu'on ne peut citer

---

(1) La matiere qui fait le sujet de ce paragraphe, a été traitée par plusieurs Auteurs. M. Tissot a fait l'énumération de ces Auteurs dans la Préface de sa belle dissertation sur *la santé des Gens de Lettres*; cela n'a pas empêché cet habile Praticien qu'un



qu'un petit nombre d'exemples de gens d'étude qui soient forts & bien portants, ou qui aient vécu jusqu'à un âge avancé.

Une étude suivie demande toujours une vie sédentaire ; & lorsque l'application est jointe au défaut d'exercice, il en résulte les plus mauvais effets. On a souvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente constitution, & qu'elle a suscité une foule de Maladies nerveuses, qu'on n'a jamais pu guérir. Il est évident que l'homme n'est pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle ; il seroit aussi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'esprit sur le corps est si grand, qu'il peut retarder ou accélérer les fonctions vitales, dans presque tous

---

cien de s'exercer sur cet objet important, & son expérience & son savoir ont su lui donner le caractère de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, destinés aux travaux du cabinet, voudroient connaître, d'une manière plus étendue, cette matière, qui, d'après le plan de M. Buchan, ne pouvoit être qu'esquissée. Cependant si l'on compare ces deux Auteurs, l'on verra que sur les préceptes ils se rapportent parfaitement, & l'on aura une nouvelle conviction que la Médecine, qui est une science de raisonnement & d'observation, ne variera jamais dans ses conseils, quand elle sera traitée par de grands hommes.



les degrés possibles. C'est ainsi que la gaieté, la joie accélèrent la circulation, & provoquent toutes les sécrétions, tandis que la tristesse & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les suspendre. Il s'ensuivroit de-là qu'il seroit nécessaire, pour la santé, de fuir toute application. Il est certain qu'un homme qui pense continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la santé, & de la force de l'esprit; au lieu que celui qui, si cela peut se dire, *ne pense pas du tout*, possède en général l'un & l'autre.

Penser perpétuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps. Les grands penseurs deviennent en général stupides en peu d'années, & nous présentent une triste preuve de la manière dont on peut abuser des plus grands avantages d'ici-bas. Il en est de l'application comme de toutes les autres fonctions : quand elle est portée à l'excès, elle devient vice; & je ne connois point d'homme plus sage que celui qui donne souvent & pendant un temps convenable du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelques sociétés agréables, soit en prenant quelques divertissements qui demandent de l'exercice, soit de toute autre manière.



Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle est la nature du lien qui unit ensemble, & l'esprit, & le corps, ni quelle est la maniere dont ils agissent réciproquement l'un sur l'autre; nous parlerons seulement des Maladies auxquelles sont exposées les personnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

Les Gens de Lettres sont singulièrement sujets à la goutte. Cette Maladie douloureuse a sa source dans les mauvaises digestions & dans la transpiration arrêtée. Il est impossible qu'un homme qui se tient assis depuis le matin jusqu'au soir, digere comme il faut, que ses sécrétions soient en quantité convenable; & quand la matiere qui transpire à travers la peau, est retenue dans le corps, que les humeurs ne sont pas élaborées comme il convient, il doit en résulter des Maladies.

Ces mêmes personnes sont souvent attaquées de la pierre & de la gravelle. L'exercice facilite singulièrement la sécrétion & la sortie de l'urine. La vie sédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a personne qui ne puisse se convaincre de cette vérité, s'il observe que l'on urine beaucoup plus le jour



que la nuit, & beaucoup plus quand on se promene, quand on monte à cheval, que lorsque l'on reste en repos. La vie sédentaire arrête la circulation dans le *foie*; elle occasionne des obstructions dans ce viscere. De-là les squirres au foie, si fréquents chez les Gens de Lettres. La sécrétion de la bile, son mélange avec les sucs des intestins, sont si nécessaires à une partie de l'économie animale, que lorsqu'ils n'ont pas lieu, la santé doit en être altérée. La jaunisse, les indigestions, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites funestes de la bile viciée ou arrêtée dans ses couloirs (1).

---

(1) Le foie est un viscere fort gros, situé dans l'hypocondre droit, qu'il occupe tout entier, s'avancant jusque dans l'hypocondre gauche : il est placé sous la cloison qui sépare la poitrine d'avec le bas-ventre; il est collé & attaché à cette cloison qu'on appelle *diaphragme*. Sa substance est composée de deux lobes principaux, lesquels se divisent en lobes plus petits, qui finissent par des lobules infiniment petits.

Le foie est destiné à la séparation de la *bile*, qui est une humeur jaunâtre, amère, âcre, savonneuse & singulièrement détersive, c'est-à-dire, possédant au suprême degré la vertu de pénétrer, de dissoudre, d'atténuer les substances tenaces, huileuses, grasses, salines, telles que sont toutes celles dont sont composés nos aliments. La bile est donc de la plus grande importance dans la digestion. Nous avons fait voir



Il y a peu de Maladies plus funestes aux Gens de Lettres , que la consomp-

---

(V. n. 1, p. 116.) que lorsque les aliments sont convertis par le moyen de l'estomac , &c. en une pâte liquide appelée *chymus* , cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'estomac , pour se rendre dans les intestins , & que là elle y recevoit une nouvelle préparation , par le secours de la bile qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie sédentaire peut-elle arrêter la circulation du sang dans le foie ? comment peut-elle arrêter la filtration de la bile , &c ? Un coup-d'œil jetté sur ce viscere & sur les parties qui l'avoisinent , mettra cette vérité dans tout son jour.

Les veines qui viennent de la rate , située dans l'hypocondre gauche ; qui viennent des intestins , du *mésentere* , du *mésocolon* , qui sont deux membranes , autour desquelles sont attachés les intestins ; qui viennent des deux *épiploons* , deux autres membranes étendues sur les intestins ; qui viennent de la *vésicule du fiel* , qui est une petite vessie placée dans une échancrure du foie , & dans laquelle se rend une partie de la bile préparée par ce viscere , toutes ces veines , qui rapportent le sang de toutes les parties que nous venons de nommer , aboutissent à une grosse veine que les Anatomistes appellent *veine porte* , laquelle se rend dans le foie. Elle se divise à l'infini dans ce viscere , & dépose dans les petites glandes ou lobules , dont est presque composée toute la substance du foie , les parties bilieuses que le sang a reçues des différents viscères qu'il vient de parcourir : le sang , dépouillé de ces parties bilieuses , est jetté dans la veine cave , où il trouve celui des autres parties du corps , avec lequel il recommence une nouvelle circulation. ( V. n. 1, p. 31. ) Toutes ces petites glandes , qui ne sont que de petites globules ,



tion. Nous avons déjà observé que les poumons ne sont point dilatés convena-

---

donnent origine à des tuyaux fort petits, appelés pores biliaires, qui, devenant de plus gros en plus gros, par leur réunion, aboutissent tous à un seul canal, qu'on appelle canal *hépatique*. Il y a probablement d'autres pores biliaires, par lesquels la bile se rend dans la vésicule du fiel; mais la petitesse de ces pores fait qu'on n'a pas encore pu s'assurer de leur existence. Quoiqu'il en soit, il est très-certain que la vésicule contient une certaine quantité de bile, qui, par son séjour, contracte une consistance & une amertume considérable, que n'a pas celle du foie. Ces deux espèces de biles se déchargent dans le *duodenum*, (le premier des intestins) par un canal commun, où, se mêlant au suc pancréatique, elles servent à la perfection du chyle. Or que l'on fasse attention à la petitesse des pores biliaires, à la nature de la veine porte, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle fasse fonction d'artere dans le foie, à la mobilité dont jouissent tous les organes du bas-ventre, dont toutes les veines aboutissent à la veine porte; que l'on fasse attention que les intestins, le mésentère, le méso-colon, les épiploons, pesant les uns sur les autres, s'opposent sans cesse à la circulation de leurs fluides; que l'on fasse attention à la distance qu'il y a du cœur à toutes ces parties, & l'on sera convaincu que si, par l'exercice, on ne supplée pas au défaut d'action de ces organes, les liqueurs ne circuleront pas; elles s'arrêteront dans leurs vaisseaux ou couloirs, elles occasionneront des engorgements, des obstructions. De-là les faiblesses d'estomac, les pertes d'appétit, les indigestions, les vents, les coliques cruelles auxquelles sont sujets les Gens de Lettres, l'épaississement de la bile, les calculs biliaires, la jaunisse, enfin l'*hypocondriac*, qui peut dépendre,



blement chez ceux qui ne font pas d'exercice, que l'obstruction & l'adhérence de ce viscere en sont les suites ordinaires; mais chez les Gens de Lettres, outre le défaut d'exercice, la position dans laquelle ils travaillent en général, est encore nuisible aux poumons. Ceux qui lisent, ou qui écrivent beaucoup, sont exposés à contracter l'habitude de se pencher en devant, d'appuyer & de presser leur poitrine contre une table, ou contre un bureau.

Il est impossible de jouir d'une bonne santé, si l'on ne digere comme il faut ses aliments; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, mènent une vie sédentaire, ne manquent jamais d'avoir les facultés digestives foibles & privées de leur action. De-là les humeurs restent crues, elles se vicient; les solides s'affoiblissent, se relâchent, & toute la constitution dépérit.

Une longue & sérieuse application cause souvent de dangereux maux de tête, qui conduisent à l'apoplexie, aux vertiges, à la paralysie & à d'autres Ma-

---

soit d'une contention d'esprit, soit de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions; mais qui est toujours l'effet de l'inaction, &c. &c.



ladies funestes. Le moyen de les prévenir, c'est de ne jamais rester à l'étude trop long-temps de suite, d'aller régulièrement à la garde-robe, soit en prenant des aliments convenables, soit en prenant souvent quelques petites doses de minoratifs.

Ceux qui lisent ou écrivent trop long-temps, sont souvent sujets aux Maladies des yeux. Etudier à la lumière est particulièrement nuisible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement possible. Lorsqu'on y est forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumière, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux sont fatigués & douloureux, il faut tous les soirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'eau-de-vie.

Nous avons déjà fait voir que les excréments pechent chez les Gens de Lettres. Les humeurs auxquelles elles doivent donner passage étant retenues dans le corps, occasionnent souvent l'hydropisie. Il n'y a personne qui n'ait observé que les jambes deviennent enflées par le défaut d'exercice, & que l'exercice, au contraire, les désenfle. Il n'est pas difficile de voir quel remède il faut apporter pour prévenir cet accident.



Les Gens de Lettres sont souvent attaqués de fièvres, sur-tout du genre nerveux. Une application, long-temps continuée, est si nuisible, qu'elle dérouté, pour ainsi dire, toute la machine, s'oppose aux fonctions vitales, & donne naissance à toutes les Maladies de l'esprit. Aussi le délire, la mélancolie, & même la folie, sont-ils souvent les effets funestes de cette application. En un mot, toutes les Maladies qui reconnoissent pour cause le mauvais état des humeurs, le défaut des sécrétions ordinaires & la faiblesse du système nerveux, peuvent avoir leur source dans une étude trop opiniâtre.

De toutes les Maladies qui affligent les Gens de Lettres, la plus triste, la plus désespérante, dont ils manquent rarement d'être attaqués, c'est l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie simple. Dans quelle triste situation ne réduit-elle pas souvent l'homme le plus aimable & le mieux constitué ? Il n'a plus de forces ; il manque d'appétit ; son esprit est couvert d'un nuage perpétuel ; il vit dans une crainte constante de la mort ; il cherche par-tout du soulagement ; il le cherche



dans les remèdes ; mais , hélas ! toujours en vain. Ceux qui sont atteints de cette Maladie , quoique souvent ridiculisés , méritent notre pitié & notre compassion.

Rien de plus contraire aux loix de la nature , que de faire de l'étude sa seule occupation. Un homme qui ne fait autre chose que d'étudier , est rarement utile à la société. Il néglige souvent les plus importants devoirs de la vie , pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même arrive-t-il qu'une invention utile soit uniquement le produit de l'étude : plus les hommes s'enfonceront dans des recherches profondes , & plus , en général , ils s'éloigneront de la route du sens commun ; ils perdront souvent de vue l'un & l'autre. Les spéculations profondes , au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus sages , n'en font que des sceptiques , & les accablent de doute. Tout ce qu'il est nécessaire qu'un homme sache pour vivre heureux , est aisé à savoir ; pour le reste , semblable à l'*arbre défendu* , il ne sert qu'à augmenter nos misères.

Les Gens de Lettres qui veulent soulager leur esprit , ne doivent pas seulement cesser de lire & d'écrire ; ils doi-



vent encore se livrer à des récréations qui soient capables de les distraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur fassent oublier les affaires du cabinet : une course à cheval, une promenade dans un lieu solitaire, bien loin de détendre l'esprit, l'entretiennent au contraire dans ses idées ; rien ne peut récréer l'esprit & le distraire des réflexions sérieuses, comme l'attention aux objets frivoles. Elle fournit à l'esprit une espece de divertissement qui le soulage.

Les Savants contractent souvent du mépris pour ce qu'ils appellent compagnie amusante. Ils ont honte de fréquenter toute autre personne que des Philosophes ; c'est cependant prouver qu'ils ne sont guere Philosophes eux-mêmes. Tout homme est indigne de ce nom, qui dédaigne de se dissiper dans la société de personnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'esprit, & dissiper le sombre qu'occasionne trop souvent l'étude (1).

---

(1) Socrate & Agésilas, qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfants, le grand Pontife Scævola, Scipion, Lælius, jouant aux petits palets & faisant des ricochets au bord de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver parla leur santé. leurs forces, leur gaieté, (*Val. Max.*) tant d'autres grands personnages dont l'histoire



Comme les Gens d'Etudes sont nécessités à travailler enfermés, ils doivent

---

s'est plu de nous conserver les noms fameux & les actions sublimes, qui se sont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la société, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, sans jamais rien produire d'utile & même de passable, s'exposent opiniâtrément à tous les inconvénients qu'entraîne ce genre de travail mal entendu. Ces prétendus Philosophes ignorent jusqu'aux premiers éléments de la Physique. Ils ignorent quelles sont les influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient senti que l'esprit est soumis à la Médecine, aussi-bien que le corps. *L'ame, disoit Descartes, dépend tellement du tempérament & des dispositions des organes du corps, que si l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher.* Ce que cet homme immortel pressentoit, l'illustre Hoffmann l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expressément qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison, en leur faisant prendre du mouvement. (*De motu optimi corp. Medic. § 9.*) Quel est l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens, sans éducation, qui ont voyagé? Tel étoit l'objet du mépris de sa famille, par son ineptie & son peu de pénétration, qui prenant son parti, par désespoir, se met à courir le monde. Il y reste plus ou moins d'années. Sa famille, satisfaite de son départ, l'a presque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le soutien, l'appui de cette même famille dont il paroissoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon pere, bon



choisir pour cabinet la piece la plus grande & la plus aérée. Ils doivent , & prévenir les mauvais effets de l'air , & chercher à multiplier leurs idées , en choisissant la situation la plus favorable , & pour le corps , & pour l'esprit.

On dit qu'*Euripide*, Poëte tragique , se retiroit dans une caverne obscure , pour composer ses Tragédies , & que l'Orateur Grec *Démosthene* choisissoit , pour étudier , un lieu où il ne pût rien voir , ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables , on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur gout. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré , que dans une caverne , & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses , lorsque les rayons

---

ami ; à qui doit-il toutes ces excellentes qualités ? est-ce à l'éducation ? On la lui a refusée ; on ne l'en croyoit pas digne. C'est donc aux mouvements que les voyages suscitent. Le grand air & le mouvement facilitent la circulation , favorisent la transpiration , animent l'action des nerfs , fortifient tous les membres. Tout le monde sait que de simples voyages , entrepris par des Savants pour aller voir des bibliothèques éloignées , ou pour tout autre objet , les ont guéris de l'hypochondriac , à laquelle ils étoient sujets. Il est étonnant , dit Pline le jeune , combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'esprit.



du soleil purifient l'air & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (1).

(1) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par notre Auteur, un cabinet, embelli par les rayons du soleil, purifié par un air sans cesse renouvelé, décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la circulation, les sécrétions, aidées par ces moyens salutaires, favoriseront le jeu du fluide nerveux : mais cette situation agréable conviendra-t-elle à toutes les espèces d'idées ? Le sublime *Corneille*, le terrible *Crébillon*, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain ; l'immortel *Descartes*, le savant & profond *Mallebranche*, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique ; le sage *Helvétius*, l'illustre Comte de *Buffon*, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, tous ces grands hommes n'attendoient certainement pas que des objets agréables vinssent les aider dans la création de leurs idées. *Mallebranche* nous dit même que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé, qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous occupe, devient un obstacle, qui, coupant la succession de nos idées, resserre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philosophes, point de Physiciens, qui ne reconnoissent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs qui s'occupent de sujets agréables, doivent suivre le conseil de M. Buchan. Tout le monde sait que l'ingénieux & inimitable *la Fontaine* avoit pour cabinet la nature entic-



Ceux qui lisent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la position qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement assis & debout, toujours dans la situation la plus droite possible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en se promenant. C'est un excellent exercice, non-seulement pour les poumons, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler haut. Aussi les Gens de Lettres retirent-ils un grand avantage de débiter des discours en public. Il est vrai qu'il y en a qui se font mal par les efforts qu'ils font; mais c'est leur propre faute. Celui qui meurt victime de ses pou-

---

re. Tantôt au pied d'un chêne, tantôt sur le bord d'un ruisseau, il ne composoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux, qu'il faisoit parler. Aussi est-il par excellence le Peintre de la nature. Les Chaulieu, les Lafarre, les Chapelle, &c. auroient-ils été aussi galants, aussi spirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuse de la célèbre Duchesse du Maine? Convenons donc que le caractère & le genre d'occupation d'un homme de Lettres, disposent eux-mêmes de la forme & des décorations de son cabinet. Mais convenons aussi que plus les sujets sur lesquels méditent les Gens de Lettres, sont sérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur esprit; plus la récréation leur devient nécessaire; plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme notre Auteur va le faire voir plus bas.



mons , ne mérite nullement notre pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude , & ils ont eu raison ; mais c'est aussi le temps le plus propre pour l'exercice , parce que l'estomac est vuide , & que les esprits sont renouvelés par le sommeil.

Les Gens de Lettres devroient donc employer quelquefois le matin à se promener , à monter à cheval , ou à faire quelqu'autre exercice en plein air. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaisir , & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage , que s'ils y employoient deux fois le même temps , leurs esprits étant déjà épuisés de fatigue. Il ne suffit pas de ne prendre de l'exercice que lorsqu'on a du temps de reste. Tout homme d'étude doit faire de l'exercice une affaire capitale , & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation , qu'à ses heures d'étude (1).

---

(1) Il faudroit donc que les Gens de Lettres se fissent un plan , d'après lequel ils se conduiroient dans leur récréation , comme dans leur étude ; mais il faudroit qu'ils se consultassent eux-mêmes , pour se fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des personnes qui ne pouvoient travailler de la journée , s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces personnes se missent



La musique a le pouvoir heureux de récréer l'esprit fatigué de l'étude. Ce se-

---

à l'ouvrage en sortant du lit. Si quelque affaire ou quelque visite venoient les distraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour se mettre en train, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit que le temps de l'exercice ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes. Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont le plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués, qu'ils quittent toujours le travail, de manière qu'ils puissent prendre de l'exercice, une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les seconds, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet exercice fera également de deux heures. L'exercice fera infiniment plus favorable à ces derniers, qu'aux premiers, par la raison qu'en apporte notre Auteur. Les Gens de Lettres doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'exercice. Il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîné, ils prendront un exercice modéré, tel que celui de la promenade, ou ils rempliront quelques devoirs de famille, d'amitié, qui ne fatiguent, ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures, après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation



roit un grand avantage pour tous les Gens de Lettres , si , familiarisés avec

---

est plus sérieuse ; que l'on entend dire tous les jours aux Savants , que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement une seule des parties d'une science. Je fais qu'il y a un très petit nombre d'hommes supérieurs à qui on n'oseroit pas donner ces conseils. Ce seroit une espèce de crime de les distraire. *Descartes*, livré aux plus sublimes méditations , & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité ; *Newton*, découvrant & développant les loix de la nature ; *Montesquieu*, composant un Code pour toutes les nations & pour tous les siècles , doivent , dit M. Tissot , être respectés dans leurs occupations : ils sont nés pour les grands travaux ; le bien public les exige. Mais combien compte t-on d'hommes dont les veilles soient aussi intéressantes ? La plupart de ceux qui se disent Gens de Lettres , perdent inutilement leur temps & leur santé. L'un compile les choses les plus communes ; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois ; un troisième s'occupe de recherches les plus inutiles ; celui-ci se tue , en se livrant aux compositions les plus frivoles ; celui-là , en composant les ouvrages les plus fastidieux , sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait , & au peu de fruit que le public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le public en vue ; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes , pour assouvir leur passion , qui , trop souvent , leur fait négliger les devoirs les plus essentiels. Ce sont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet , qu'il faut forcer au repos & aux délassements , seuls moyens d'éloigner les maux qui les assiegent , & de rétablir leurs forces. D'ailleurs , le temps qu'ils passent hors de leur cabinet , n'est pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nou-



cette science, ils pouvoient s'en amuser, après un long travail, en jouant

---

velle, & quelques heures consacrées tous les jours au loisir, seront bien récompensées par la jouissance d'une longue santé, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassements que naissent les idées les plus heureuses, & c'est en se promenant à la Campagne qu'un des plus beaux génies de ce siècle a composé ses immortels ouvrages. L'ame se développe mieux en plein air; les parois resserrés du cabinet, l'appetissent. L'odeur des fleurs champêtres l'élève, celle de la lampe l'abat, & la comparaison de Plutarque est bien juste, *un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en est de même de l'esprit, les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent.* (De Educatione Pueror. cap. 12.)

Mais, disent quelques Gens de Lettres, sommes-nous d'une autre constitution que les artisans sédentaires? Ceux-ci travaillent toute la journée sans interruption, & souvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit. Cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de Maladies ces hommes étoient exposés, & on leur a conseillé, ainsi qu'à vous, l'exercice, sur-tout en plein air, comme le seul remède capable de s'opposer à leur destruction. Gardez-vous bien de vous comparer aux artisans sédentaires: ils n'ont qu'une chose commune avec vous; c'est de ne point changer de place autant qu'il seroit à souhaiter, & même à cet égard ils sont moins à plaindre que vous, puisque vous êtes sédentaires tous les jours de votre vie; au lieu que l'artisan se dédommage par l'exercice qu'il prend les Dimanches & les Fêtes; ce qui, dans une partie de



quelques airs qui fussent capables de ranimer leur esprit & de leur inspirer de la gaieté & de la bonne humeur.

Un reproche à faire aux Gens de Lettres, c'est que la plupart, pour ranimer leurs esprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'usage des liqueurs fortes; sans doute que c'est un remède, mais c'est le remède désespéré, & il tend toujours à la destruction de la machine. Que de telles personnes, lorsqu'elles se trouvent fatiguées, montent à cheval; qu'elles galopent dix ou douze

---

l'Europe, fait un peu plus que la septième partie de l'année, &, dans le reste, plus que la sixième. A tout autre égard, la différence est extrême; car quoique l'artisan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de son corps en mouvement, & ce mouvement est assez considérable dans quelques Arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigants, quoiqu'on soit toujours assis. Chez tous, la continuité supplée à sa petitesse; & au bout de leur journée, la somme de leur action, quoique insuffisante chez plusieurs, pour conserver la santé, est bien supérieure à celle de beaucoup de Gens de Lettres. D'ailleurs, si cet artisan n'anime pas l'action de ses nerfs par un exercice suffisant, au moins il ne les use point par l'étude; son travail lui gagne le sommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre. La méditation, après le repas, ne trouble point ses digestions; son genre de vie est plus simple; sa gaieté, ses chants, le soutiennent; tout est contre l'homme de Lettres.



milles , elles auront trouvé un remede plus efficace que tous les cordiaux des Apothicaires , ou que toutes les liqueurs fortes du monde (1).

Mais les Gens de Lettres qui se portent bien , font si peu d'attention à tous ces objets , que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de Lettres , victime malheureuse des Maladies de nerfs , se baigner , se promener , monter à cheval , en un mot faire tout pour sa santé , parce qu'il est malade ; cependant si quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir son état ,

---

(1) Le reproche que notre Auteur vient de faire aux Gens de Lettres , est-il bien fondé ? Que M. Buchan daigne me le pardonner ; mais il me semble qu'il est un peu hasardé. Il y a déjà plus d'un siecle que les Savants sont au-dessus de toute censure à cet égard. On leur doit même cet éloge , que c'est à leur tempérance & à leur sobriété que nos tables , nos sociétés sont redevables de cette décence qui en fait le charme , & qui semble avoir passé dans tous les lieux où les Lettres sont cultivées. S'il se trouve un homme de Lettres sur qui le gout du vin ait de l'empire , il en usurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage , s'il regarde le vin comme seul capable de ranimer son esprit fatigué par le travail , puisque cet homme s'annonce comme ignorant absolument les loix de l'économie animale ; connoissance qui doit faire la base de la Philosophie , sans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune science connue.



il est probable qu'il les auroit reçus avec mépris , ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle est la foiblesse , telle est l'imprudence de ces hommes , telle est leur peu de prévoyance , même dans les objets dans lesquels ils devroient être plus sages que les autres (1).

---

(1) La première difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres , dit M. Tissot , quand il s'agit de leur santé , c'est de les faire convenir de leurs torts. Ils sont comme les amants , qui s'emportent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts ; d'ailleurs ils ont presque tous cette espèce de fixité dans leurs idées , que donne l'étude , & qui , augmentée par cette bonne opinion de soi-même , dont la science enivre trop souvent ceux qui la possèdent , fait qu'il n'est pas aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez , raisonnez , priez , grondez , c'est souvent peine perdue. Ils se font illusion à eux-mêmes de mille façons différentes. L'un compte sur la vigueur de son tempérament ; l'autre sur la force de l'habitude ; celui-ci espère échapper à la punition , parce qu'il n'a pas encore été puni ; celui-là s'autorise d'exemples étrangers , qui ne prouvent rien pour lui. Tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté , dont ils s'applaudissent & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir , ils ne veulent quelquefois pas même sentir le mal présent , ou plutôt , le plus grand des maux pour eux , c'est la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres , moyennant qu'ils se soustraient à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrémité opposée , & leur fait tout craindre ,



Quant au régime des Gens de Lettres, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abstenir d'aucune espece d'aliments, pourvu qu'ils soient sains, & qu'ils en usent avec modération. Ils doivent cependant éviter l'usage de tout ce qui est aigre, venteux, rance & de difficile digestion. Leurs soupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boisson doit être de l'eau, de la biere qui ne soit pas trop forte, du bon cidre, du vin trempé, ou, s'ils sont tourmentés d'aigreurs, de l'eau mêlée avec un peu d'eau-de-vie (1).

---

même les maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres sont les malades les plus difficiles à conduire; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé. *Œuvres de Tissot, t. II, p. 150.*

(1) On trouve, dans plusieurs endroits des ouvrages du divin Hippocrate, le précepte suivant, qui semble particulièrement regarder les Gens de Lettres. *Que les aliments soient proportionnés au travail. Si les forces du corps surpassent les aliments; c'est-à-dire, si les aliments peuvent être digérés, ils nourrissent & donnent de la vigueur au corps; mais si les forces des aliments surpassent celles du corps, ils produisent une foule d'incommodités.* Plutarque insiste beaucoup sur cette proportion réciproque, entre l'exercice & la quantité des



Nous ajouterons à l'égard de l'exercice propre aux Gens de Lettres, qu'il ne doit

---

aliments, pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance, si l'on se rappelle ce que nous avons dit de l'estomac & des autres organes de la digestion, qui servent à tirer des aliments les sucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre substance. Il y a, dit Boerhaave, des Gens de Lettres gourmands, qui osent manger les mêmes choses que les Gens de la Campagne; mais ils ne peuvent digérer ces aliments. Qu'ils choisissent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de régime; sans quoi de longues & cruelles obstructions dans les entrailles, seront le fruit de leur indiscretion. (*Praelect. ad inst.* 1036, t. VII, p. 337.)

Le Chapitre suivant, qui traite des aliments, a dispensé notre Auteur d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuisent aux Gens de Lettres. Nous y renvoyons nos Lecteurs. Nous nous permettrons seulement de dire que les personnes d'études doivent éviter les aliments gras, visqueux, pâteux, glaireux, parce que tous ces aliments, sur-tout les gras, relâchent les fibres de l'estomac, émoussent l'action de la salive, de la bile, des liqueurs intestinales, occasionnent, par la lenteur de leur digestion, un mal-aise dans l'estomac; & venant à s'y corrompre, ils deviennent d'abord acides, ensuite rances, & produisent dans ces parties des symptômes d'irritation violente. Tous ces aliments sont compris dans les pâtes grasses, dans les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, &c. &c. Les Gens de Lettres doivent s'abstenir d'aliments venteux, tels que les graines légumineuses. Les anciens les défendoient avec tant de soin, que Pithagore, si partisan d'ailleurs du régime végétal, empêchoit que ses disciples ne mangeassent des fèves. Les viandes  
jamais



jamais être trop violent , ni être porté jusqu'à un degré excessif de fatigue. Ils

---

naturellement dures , celles qui sont durcies à la fumée , qui sont salées , doivent être encore évitées , &c. ainsi que les poissons sans écailles , ceux d'étang , ceux qui sont trop gras , peu fermes , glaireux , &c. qui forment tous une mauvaise nourriture. Les Gens de Lettres doivent sur-tout retenir que le poisson n'est jamais plus sain que quand il est cuit à l'eau.

Mais c'est en vain qu'ils éviteroient les aliments dont nous venons de faire l'énumération , & qu'ils choisiroient ceux que l'on proposera dans le chapitre suivant , si , toujours occupés de leurs études , ils mangent à la hâte , machinalement , & sur-tout sans mâcher. C'est un reproche qu'ils méritent presque tous. C'est qu'ils ne savent pas de quelle importance est une *mastication* exacte pour la digestion ; ils ne savent pas qu'elle augmente la sécrétion de la salive , qui est le plus puissant des digestifs ; ils ne savent pas que , quand on mâche convenablement ses aliments , on mange réellement moins , sans en être moins nourri ; & que la mastication contribue singulièrement à la conservation des dents. En un mot , dit M. Tissot , les avantages de la mastication , pour la conservation de la santé , sont tels , qu'on ne peut assez les apprécier , ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

La boisson journalière des Gens de Lettres , doit être l'eau pure , telle que nous la décrirons dans le chapitre suivant. Le vin ne doit être pour eux qu'un remède , & c'en est un excellent dans le cas de relâchement , de foiblesse , d'abattement. Les personnes qui ne boivent que de l'eau , ont en général l'esprit plus net , la mémoire plus ferme , les sens plus exquis. Nous en avons des exemples dans *Démosthène* , dans *Loke* , dans



doivent encore le varier souvent , afin que toutes les parties du corps puissent être en action ; & ils doivent le prendre en plein air , pour peu que cela soit possible. En général monter à cheval , se promener , travailler à la terre , jouer à quelque jeu actif , sont les meilleures especes d'exercices.

Nous devons encore recommander l'usage des bains froids aux personnes d'étude. Il peut en quelque façon suppléer à l'exercice , & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la fibre relâchée , sur-tout dans le temps chaud.

Les Gens de Lettres ne doivent jamais , ni prendre d'exercice , ni étudier immédiatement après le repas.

### CHAPITRE III.

#### *Des Aliments.*

**L**Es aliments mal-sains & l'intempérance , produisent beaucoup de Ma-

l'illustre *de Haller*, &c. qui n'ont jamais bu que de l'eau. Ils doivent fuir le thé , le café , toutes les boissons chaudes , comme la source la plus abondante des Maladies nerveuses. Le tabac est un poison pour les Gens de Lettres , sur-tout le tabac pris en fumée.



ladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la constitution du corps ne dépende entièrement du régime. Par le régime, on peut atténuer ou condenser les fluides, les rendre doux ou âcres, les coaguler, ou les délayer, dans presque tous les degrés possibles.

L'effet du régime, sur les solides, n'est pas moins considérable. Les différentes especes d'aliments resserrent ou relâchent les fibres, augmentent ou diminuent leur sensibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour se convaincre de quelle importance est le régime pour la conservation de la santé (1).

---

(1) Avant tout, il faut savoir ce qu'on entend par *aliment*, par *régime* & par *diète*. Nous entendons par aliment tout ce qui, entré dans le corps d'un animal, se change en sa propre substance, sans en changer l'état naturel. On voit que le terme d'aliment est borné aux seules choses qui nourrissent & soutiennent le corps dans l'état de santé. Les aliments sont donc différents des *médicaments* ou *remèdes*, puisque les fonctions de ceux-ci sont de changer l'état actuel du corps, d'en chasser la maladie, & d'y rappeler la santé. Tout ce que la nature ne peut dompter, ni assimiler, de quelque manière que ce soit, à nos humeurs, produit dans le corps des changements analogues à ceux des poisons.....

On entend par régime, la conduite, la manière de vivre, convenable à la conservation & au rétablissement de la santé. Le mot de diète



L'attention au régime n'est pas seulement nécessaire pour la conservation de la santé ; elle est encore très-importante dans le traitement des Maladies. La diete seule peut remplir presque toutes les indications dans la cure des Maladies. Il est vrai que ses effets ne sont pas toujours aussi prompts que ceux des remèdes ; mais ils sont de plus longue durée. La diete n'est , ni aussi désagréable aux malades , ni aussi dangereuse que les remèdes ; & il n'y a personne qui ne puisse se la procurer (1).

---

a la même signification ; car *Gallien* nous dit ; J'appelle diete, non-seulement ce qui regarde le boire & le manger , mais encore le repos , l'exercice , les bains , l'usage des femmes , le sommeil , les veilles , enfin tout ce qui concerne l'état du corps humain. On voit donc que la diete regarde la santé , comme la maladie. Cependant dans le langage vulgaire , on appelle diete le retranchement des aliments solides , & les Médecins se prêtent , en général , à cette opinion ; car quand ils veulent réduire quelque malade à la tisane & au bouillon , ils disent *qu'ils le mettent à la diete*. On va voir que notre Auteur prend ce mot dans sa véritable acception , dans celle de *Gallien*.

(1) Cette vérité est puisée dans *Hippocrate* même. Ce pere de la Médecine , ennemi des formules ou des recettes , ne nous en a presque laissé que sur les boissons délayantes. Avec la tisane d'orge , dont il avoit imaginé trois espèces , qui ne différoient entre elles que par leur plus ou moins de consistance ; avec l'hydromel ,



Notre objet n'est pas de nous livrer à une recherche minutieuse de la nature , & des propriétés de toutes les especes d'aliments qui sont en usage pour la nourriture des hommes , ni de détailler leurs effets sur les différents tempéraments. Nous ne pouvons nous occuper qu'à faire connoître quelques-unes des plus pernicieuses erreurs dans lesquelles les hommes sont sujets à tomber , relativement à la quantité , ou à la qualité de leurs aliments , & de leur faire voir quels en sont les effets , par rapport à la santé. Il n'est pas fa-

---

l'oxicrat , l'oximel , les lavements , les fomentations chaudes , les bains de vapeurs , il guérissoit presque toutes les Maladies , même les plus aiguës. Il ne regardoit la saignée que comme un moyen propre à calmer l'impétuosité du sang , & à modérer les efforts de la nature. C'est dans cette seule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies , où la rapidité & la violence de la circulation , pouvoient causer de dangereux accidents ; tels , par exemple , que la rupture des vaisseaux délicats , l'inflammation , la suppuration , la gangrene. *Boerhaave* , t. I , p. 97 , 98 , ne demandoit que de l'eau , du vinaigre , du vin , de l'orge , du nitre , du miel , de la rhubarbe , de l'opium , du feu & une lancette. Les sources médicales , dit-il ailleurs , quelques sels , les savons , le mercure , le mars , ( le quinquina auroit-il pu ajouter ) une diete salubre , un exercice convenable , ne laissent plus rien à desirer au Médecin. *Medicina paucarum herbarum scientia*. Celse d'après Hippocrate.



cile de fixer la quantité exacte d'aliments qui convient à chaque âge, à chaque sexe, à chaque constitution; mais ici cette exactitude scrupuleuse n'est nullement nécessaire: la meilleure règle est d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais destinés à manger, *la mesure & la balance en main*. La nature dit à chaque créature quand elle en a assez; & la faim & la soif suffisent pour leur apprendre quand il leur en faut davantage (1).

---

(1) Cela est vrai. Il est très-certain que la faim & la soif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boisson que nous devons prendre; mais combien y a-t-il de gens qui sachent connoître les bornes de l'une & de l'autre? Combien y en a-t-il qui sachent distinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les assaisonnements, dont nous masquons tous nos mets? Combien en voit-on qui sachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures & souvent davantage? Puisqu'il n'est pas possible d'assigner à chaque constitution la quantité de nourriture qui lui convient, il seroit à souhaiter que l'on suivît le conseil que notre Auteur donne plus bas, que l'on bannît à jamais les Cuisiniers & leur art de nos tables, comme cause, toujours renaissante, de notre intempérance & de nos excès. Il seroit aisé de prouver, par une foule d'exemples, sans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la Campagne, que ceux qui se sont contentés d'une petite quantité d'aliments simples & sans apprêts, sont ceux qui



Quoique la modération soit la regle principale qu'on doive suivre par rap-

---

ont joui de la meilleure santé, & qui ont vécu le plus long-temps. *Auguste* se bornoit à la plus petite quantité de nourriture. *Minimi cibi erat*, dit *Suétone*, & tout le monde fait combien cét Empereur a vécu. *Barthole*, ce célèbre Restaurateur du Droit, qui est le premier qui ait pesé ses aliments, les réduisoit à une très-petite quantité, afin de conserver par-là son génie, également disposé en tout temps à l'étude, à laquelle il se livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel *Newton*, qui est parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Espagne & d'un peu de poulet. *Ramazini* nous parle du Cardinal *Pallavicini*, qui, après avoir travaillé tout le jour sans rien prendre, se bornoit à faire un souper léger. Mais un des exemples les plus frappants, est celui du fameux *Cornaro*, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, de commencement de goutte, de fièvre lente : malgré une multitude de remedes, sa santé continuoît, à 40 ans, d'être mauvaise. Il abandonna alors tous les remedes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & à quatorze onces de boisson par jour ; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même, dans un petit ouvrage intitulé, *des Avantages de la vie sobre*, fut tel, que ses infirmités disparoissant peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un ouvrage sur la naissance & sur la mort de l'homme, dans



port à la quantité d'aliments, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les aliments les plus sains.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne murissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont murs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre; mais on ne sauroit punir trop sévèrement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage (a).

---

lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. » Je me trouve sain & gaillard comme on » l'est à 25 ans; j'écris 7 ou 8 heures par jour; » le reste du temps je me promène, je cause ou » je fais une partie dans un concert. Je suis gai, » j'ai du gout pour tout ce que je mange; j'ai » l'imagination vive, la mémoire heureuse, le » jugement bon, &, ce qui est surprenant, la » voix forte & harmonieuse. » Il a vécu plus de cent ans.

(a) Il est vrai que le pauvre est le premier qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé du Laboureur pauvre est de la plus grande importance à un Etat: de plus, les Maladies causées par les aliments mal-sains, sont souvent contagieuses; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.



La viande peut être , ainsi que les substances végétales , rendue mal-saine , en la gardant trop long-temps. Toutes les substances animales ont une disposition constante à la putréfaction ; & quand elle est portée trop loin , non-seulement elles répugnent au gout , mais encore elles deviennent nuisibles à la santé. Les animaux malades , & ceux qui meurent d'eux-mêmes , ne doivent jamais être mangés. Il est cependant ordinaire , dans quelques pays , que les valets & le pauvre peuple mangent des animaux morts de Maladies , ou tués par accident. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple ; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'aliments sains ; elle lui fourniroit une meilleure nourriture , & il courroit moins de dangers.

La Loi qui défendoit aux Juifs de jamais manger d'animaux morts d'eux-mêmes , ne paroît pas avoir eu d'autre but que la santé ; & elle doit être aussi-bien observée par les Chrétiens , que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même , sans quelque cause de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un aliment sain. Celui qui meurt par ac-



cident , ne doit pas être plus salubre ; le sang qui se répand dans les chairs , les fait bientôt tourner à la putridité.

Les animaux qui vivent d'ordures , comme les canards , les cochons , &c. ne sont point de facile digestion , & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un exercice suffisant , sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucherie , sont engraisés avec des aliments grossiers , & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut bien les engraisser ; mais leurs humeurs , qui ne sont pas préparées & assimilées convenablement , restent crues , occasionnent des indigestions & appesantissent les esprits.

Les animaux sont souvent rendus malsains , parce qu'on les *échauffe trop* (1).

(1) Pour entendre cette expression , il faut savoir que les Bouviers , les Conducteurs de bestiaux , les Bouchers , sont dans l'usage , en Angleterre , de poursuivre , de faire courir leurs troupeaux , même à travers les Villes , quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques , au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps ;



La chaleur excessive cause la fièvre, exalte les sels des animaux, & mêle si intimement le sang avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévèrement. Il n'est sans doute personne qui voudroit manger de la chair d'un animal mort d'une grande fièvre; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette fièvre est souvent portée jusqu'à la fureur.

Mais ce n'est pas là la seule maniere dont les Bouchers rendent la viande malfaine; ils ont encore l'abominable cou-

---

mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers, cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales dans lesquelles la consommation est immense, les font souvent venir de très-loin; &, si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux que dépeint notre Auteur. La Police de Paris a pourvu jusqu'à un certain point à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissy. Mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la dernière importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.



tume de souffler le tissu-cellulaire des animaux, & de l'emplir d'air, pour les faire paroître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande, ils la rendent incapable d'être gardée ; & par cette manœuvre dégoûtante, ils en donnent une telle idée, qu'une personne, pour peu délicate qu'elle soit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut en effet s'exposer à manger de la viande soufflée & remplie de l'air des poumons d'un homme sale & mal-propre, qui, peut-être, est attaqué de la Maladie la plus dangereuse ?

Il n'est point de peuples au monde qui prennent une aussi grande quantité de nourriture animale que les Anglois. Voilà la raison pourquoi ils sont si généralement atteints du scorbut & de la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les indigestions, la mélancolie, l'hypochondriac, &c. Les animaux sont, sans contredit, destinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils sont mêlés avec les végétaux, ils deviennent la nourriture la plus saine. Mais se gorger de bœuf, de mouton, de poisson, de volaille, deux ou trois fois par jour, c'est certainement vouloir altérer sa santé. Ceux qui sont jaloux de la conserver, doivent se contenter de



manger une seule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une seule espece (1).

Le scorbut le plus opiniâtre a souvent été guéri par la diete végétale. Le lait

---

(1) Une des regles de *diététique* la plus importante pour la santé, & à laquelle il est d'autant plus nécessaire de s'astreindre, qu'on a l'estomac moins bon, c'est, dit M. Tissot, d'éviter les mélanges de différents aliments, & de ne jamais se permettre plus de deux, ou, tout au plus, trois plats à chaque repas. Celui qui se borne à un seul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard respectable, qui, étant assez valétudinaire à 40 ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat : il a tenu parole; il est parvenu à l'âge de 90 ans, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit & de toute la vivacité de ses sens. Si l'on réfléchit un moment sur cette variété étonnante de mets, dont les tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on surcharge son estomac en très-peu de temps, on trouvera peu d'usages plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. *Horace* nous fait même la leçon sur cet article. » Voyons maintenant, dit-il, quels » sont les avantages de la frugalité. Première- » ment, avec elle on se porte bien : pour en » être convaincu, rappelez-vous quelqu'un de » ces repas simples, dont vous vous êtes si bien » trouvé. Mais dès qu'avec les ragouts, le rôti, » on mêle le gibier, le poisson, les viandes » douces se changent en bile, & une pituite vis- » queuse fait mille ravages dans l'estomac.

*Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque secum  
Afferat, &c. (HOR. Sat. II, Lib. II.)*



seul fait souvent plus dans cette Maladie, que les remèdes. Il est donc évident que si les végétaux & le lait étoient plus souvent employés dans le régime, le scorbut seroit moins commun, & l'on verroit moins de fièvres putrides & inflammatoires.

Les aliments ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les aliments aqueux relâchent les solides & rendent le corps foible. Aussi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de thé & de toutes les autres dietes aqueuses, deviennent en général foibles & incapables de digérer les aliments solides; de-là les affections hystériques & leur suite affreuse (a).

---

(a) On a beaucoup écrit sur les mauvais effets du thé. Sans doute qu'ils sont très-nombreux; mais ils sont plutôt l'effet de la quantité excessive que l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ses mauvaises qualités. Le thé est aujourd'hui le déjeûné universel de la partie du monde que nous habitons, & le matin est sûrement le temps le moins propre de la journée pour le prendre. Les personnes les plus délicates, qui, soit dit en passant, sont les plus grands preneurs de thé, ne peuvent rien boire autre chose le matin. Si de telles personnes, après être restées dix ou douze heures sans rien manger, prennent cinq ou six tasses de thé, sans prendre seulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de se rendre malades. Le bon



D'un autre côté, les aliments qui sont trop secs, communiquent en quelque

---

thé, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'estomac est vuide, fera rarement de mal; mais s'il est mauvais, ce qui arrive souvent, & pris à la place d'aliments solides, il peut avoir les plus mauvais effets (1).

(1) Un des principaux dangers de la quantité de boisson quelconque, c'est de noyer les sucs digestifs, qui se trouvent par-là sans aucune force; & comme ils sont l'agent essentiel des digestions, on ne les émousse point impunément, d'autant plus qu'aucune boisson n'est capable de les remplacer, & que les stomachiques les plus vantés, dont plusieurs sont presque toujours nuisibles, n'équivalent jamais à la salive & aux liqueurs qui se séparent dans l'estomac. Il faut boire beaucoup pour se bien porter: on ne peut sur-tout jamais boire trop d'eau, disent quelques personnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'est, dit M. Tissot, être bien peu instruit des loix de l'économie animale & des effets de la boisson abondante. Le relâchement de l'estomac, l'affoiblissement des sucs digestifs, la précipitation des aliments avant qu'ils soient digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils sont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boissons. Celles que l'on prend chaudes ou tièdes, ont un danger qui leur est plus particulièrement attaché, c'est de détruire cette fine mucoité, qui revêt & tapisse intérieurement l'estomac, les intestins, en général tous les viscères creux, & qui préserve leurs nerfs de la trop forte impression des aliments, ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucoité est une fois emportée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes âcres, qui en au-



forte de la rigidité aux solides ; ils vicient les humeurs, & disposent le

---

gumentent le danger, les nerfs se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit attentif à choisir les aliments les plus doux. Les intestins dépouillés, ainsi que l'estomac, de cette mucoité, font éprouver des douleurs vives de coliques, & le mal se répandant jusqu'aux membranes internes de tous les petits vaisseaux, les nerfs par-tout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuses, & particulièrement du thé. Un jeune Médecin, de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut sollicité par les diverses connoissances qu'il avoit & qu'il se fit à Londres, de prendre le thé, à la mode des Anglois, c'est-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'aperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit, qu'il avoit des bâillements, des anéantissements, &c. Cependant il continua de boire du thé, & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en passer. Mais soit que le thé qu'il prit ici, ne fût pas aussi bon que celui qu'il prenoit à Londres, soit que ce fût la suite des effets pernicioeux de cette plante, dans laquelle on ne trouve guere qu'une gomme âcre & corrosive, avec quelques particules astringentes, qui donnent au thé, quand il est fort chargé, ou qu'il a tiré long-temps & qu'il est refroidi, un gout *stiptique*, qui crispe légèrement la langue, & dont l'eau chaude, dans laquelle on le noie, n'empêche pas les effets relâchans ; soit que toutes ces causes aient agi conjointement, il se sentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les



corps aux fievres inflammatoires , au scorbut & aux autres Maladies de ce genre.

L'art du Cuisinier rend mal-sains plusieurs aliments qui ne le seroient point de leur nature. Rapprocher plusieurs ingrédients de différentes especes , pour faire une sauce piquante , ou une soupe succulente , c'est vouloir composer le poison le plus subtil. Les assaisonnements de haut gout & préparés avec la saumure , &c. ne sont propres qu'à exciter la gourmandise , & ne manquent jamais de nuire à l'estomac. Ce seroit un bien pour l'humanité , que les Cuisiniers , ainsi que leur art , fussent anéantis. La viande , simplement bouillie ou rôtie , est tout ce que l'estomac demande. Elle suffit seule pour les gens en santé ; & les malades ont encore moins besoin de Cuisiniers (1).

---

entrailles. L'appétit le quitta presque absolument , & il seroit infailliblement tombé malade , s'il n'eût abandonné l'usage du thé. Je sais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur tout le monde. On voit tous les jours des gens se bien porter , quoiqu'ils boivent habituellement du thé ; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger , ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.

(1) ( *V. n. 1, p. 174.* ) J'ajouterai que les assai-



La partie liquide de nos aliments mérite également notre attention. L'eau est, non-seulement la base de toutes les liqueurs, mais encore elle compose la plus grande partie des aliments solides. La bonne eau est donc de très-grande importance dans le régime. La meilleure eau est celle qui est la plus pure & la moins chargée de parties hétérogenes. L'eau entraîne une partie des corps avec lesquels elle est en contact; elle peut donc être imprégnée de substances minérales ou métalliques, qui, la plupart, sont des poisons, ou, tout au moins, sont très-nuisibles.

Les habitants de certains pays de montagnes, sont sujets à des Maladies

---

sonnements ne devroient être regardés que comme des remèdes, qu'ils ne devroient être donnés qu'aux personnes dont l'estomac a les fibres lâches, & dont l'action n'est point animée par le mouvement. Ces personnes ont besoin de quelques stimulants qui les tirent de leur engourdissement : tels sont le sel & le sucre; le sucre, excellente production que la nature se plaît de répandre par-tout, & que, par analyse, on trouve en abondance dans tous les aliments, sur-tout dans les végétaux. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a souvent entendu dire que le sucre étoit la panacée des vieillards; aussi ce Médecin, qui en faisoit un très-grand usage, a-t-il vécu jusqu'à un âge très-avancé.



particulieres, qui, probablement, sont dues à l'eau. C'est ainsi que les habitants des Alpes, & ceux du Pic de Derby, en Angleterre, ont de larges tumeurs ou des goîtres au cou. On impute en général cette Maladie à l'eau de neige; mais il y a plus lieu de croire qu'elle est due aux mines des montagnes à travers lesquelles sourdent ces eaux.

On reconnoît que l'eau est imprégnée de corps étrangers, par son poids, par sa couleur, par son gout, son odeur, son degré de chaleur, & par d'autres qualités sensibles; mais l'eau dont on doit faire usage comme aliment, doit être légère, sans couleur particuliere, sans gout, sans odeur (1). Presque tous

---

(1) Il faut qu'elle soit douce, fraîche, qu'elle mouffe facilement avec le savon, qu'elle cuise bien les légumes, qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'eau qui coule sur le sable qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celle de riviere est, de toutes, la meilleure pour boire: elle est quelquefois trouble; il suffit alors de la laisser reposer, ou de la filtrer. Après l'eau de riviere viennent celles de source, de fontaine; mais celles-ci tiennent en dissolution une plus ou moins grande quantité de matieres étrangères, plus ou moins nuisibles, relativement à la qualité des terres par lesquelles elles ont coulé. Aussi ces eaux demandent-elles en général une certaine préparation avant que d'être bues. Il y en a qu'il suffit simplement de faire



les habitants de l'Angleterre ont le choix de leur eau, & rien ne contribue da-

---

bouillir, & de laisser ensuite reposer; elles déposent au fond du vase une substance mêlée, de dessus laquelle on la tire à clair. D'autres veulent être distillées: cette opération chimique, puisée dans la nature, demande un appareil que tout le monde n'est pas en état de se procurer. Nous ne le détaillerons donc pas: si quelqu'un se trouve dans le cas d'en avoir besoin, il lui sera plus court & plus sûr de s'adresser à un Apothicaire, ou à toute autre personne au fait de cette opération. Les eaux de pluie ou de neige, recueillies dans un temps qui n'est point orageux, quand il a déjà plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vases de grais ou de terre, sont les meilleures de toutes les eaux, parce qu'elles ont été purifiées par une espèce de distillation naturelle; elles sont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-dessus.

Si l'on a l'attention scrupuleuse de ne jamais conserver l'eau dans le métal, sur-tout dans le cuivre, mais bien dans du grais ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les digestions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgements, elle rend le sommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gaieté plus constante. L'eau est la boisson que la nature a donnée à toutes les nations; elle l'a fait agréable pour tous les palais; elle lui a donné la vertu de dissoudre, non-seulement tous les aliments, mais même presque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raison, comme une panacée universelle. Elle est en effet un très-grand remède, toutes les fois qu'il y a beaucoup de sécheresse, quand on est incommodé par les ai-



vantage à la conservation de la santé, qu'une attention sévère dans ce choix. Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne se servir que de celle qui est le plus à leur portée, sans s'embarasser de ses qualités.

Avant qu'une eau soit amenée dans les grandes Villes, il faut apporter l'attention la plus sévère à sa qualité, la plupart des Maladies étant occasionnées ou aggravées par les mauvaises eaux ; & lorsqu'une fois on se l'est procurée à grands frais, le peuple ne s'avisera pas d'en abandonner l'usage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'eau claire, en la filtrant, & de l'adoucir en l'exposant au soleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous con-

---

greurs, quand la bile a acquis trop d'âcreté.

C'est une excellente pratique que de prendre tous les matins, au sortir de son lit, un verre d'eau froide, dans quelque temps de l'année que ce soit. Cette eau, en qualité de puissant dissolvant, achève de dissoudre les restes des aliments, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'estomac de bien digérer ; elle les entraîne, elle nettoie parfaitement ce viscere de toutes ses impuretés, & en qualité de fortifiant, elle corrobore les fibres de l'estomac ; elle est, par rapport à ce viscere, ce que le bain froid est par rapport au corps. (*Voyez ce que nous avons dit du bain froid, n. 1, p. 83.*)



seillerons seulement d'éviter en général de se servir des eaux qui ont séjourné long-temps dans de petits lacs, dans des étangs, comme ayant souvent acquis de la putridité : les bestiaux eux-mêmes sont souvent malades de boire, dans des saisons seches, de l'eau de réservoirs, qui n'a point été renouvelée par des sources, ou rafraîchies par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'air. Si l'on souffre que les substances végétales ou animales séjournent au fond des puits, elles en teignent & corrompent les eaux. L'air lui-même, qui est renfermé dans un puits, devient un poison, & , par-là, peut rendre l'eau moins saine.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les liqueurs fermentées, puisqu'elles continuent toujours d'être la boisson commune des personnes qui peuvent les supporter, nous croyons qu'il est plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un usage si solidement établi.

Ce ne sont pas les liqueurs fermentées, prises modérément, qui nuisent à la santé; c'est leur excès, c'est l'usage de



celles qui sont mal préparées & falsifiées (1).

---

(1) La falsification des vins & des autres liqueurs, est une des causes les plus communes des Maladies de l'estomac & des autres visceres de la digestion, sur-tout des diverses especes de coliques, & en particulier de celle de plomb, dite aussi colique des Peintres ou de Poitou, auxquelles sont sujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un service essentiel à rendre à l'humanité, c'étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette falsification, dans laquelle la litharge & d'autres préparations de plomb, jouent le plus grand rôle. Le célèbre M. *Gaubius* l'a trouvé dans une liqueur connue des Physiciens & des Chymistes, sous le nom d'*encre de sympathie*. En voici la composition décrite par *Neumann*, & rapportée par M. *de Haen*, *parte X, cap. II, Artis medendi, edit. 12, tom. V, pag. 303.*

Prenez d'*Orpiment*, une once;  
de *Chaux vive*, deux onces.

Pulvérisez à part chacune de ces substances; mêlez, mettez-les dans une bouteille à long col ou dans un matras de Chymiste; versez dessus douze onces d'eau de pluie pure; bouchez l'ouverture de la bouteille; placez-la sur un bain de sable modérément chaud; laissez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant soin d'agiter la bouteille toutes les deux heures; retirez de dessus le bain de sable: dès que le dépôt sera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la versant dans une autre bouteille; bouchez exactement & conservez.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes substances dans la même quantité



Les liqueurs fermentées trop fortes, s'opposent à la digestion, au lieu de

---

d'eau, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

*Moyens d'éprouver si la liqueur est bonne.*

Si l'on verse quelques gouttes de cette liqueur sur du vinaigre, dans lequel on aura dissout du plomb, ou de la litharge, il faut que ce vinaigre noircisse tout-à-coup, & qu'il se trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle est capable de servir aux expériences. Mais il est nécessaire que la bouteille soit parfaitement bouchée, & que quand on voudra s'en servir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laisser couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de sa vertu. Il seroit même mieux, aussi-tôt qu'elle est faite, de la partager dans plusieurs petites bouteilles, exactement fermées.

*Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.*

On prend un verre bien net, on le remplit à moitié de la liqueur qu'on veut éprouver, on fait couler dedans quelques gouttes de notre encre de sympathie; si le vin, de rouge qu'il étoit, devient aussi-tôt jaune, ensuite brun, enfin presque noir, & qu'en même-temps il se trouble, l'intensité de ces effets annoncera la quantité de plomb avec lequel il aura été falsifié. Car le vin, dans lequel n'entrent, ni le plomb, ni aucune de ses préparations, ne fait que pâlir par l'addition de notre liqueur.

M. *Gaubius* a poussé ses expériences jusques sur du beurre, dans un temps de disette de cet aliment. Le beurre, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur semblable à celle de la boue. Le beurre, qui n'est point  
l'aider,



l'aider, & elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, ne peu-

---

falsifié, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il seroit à souhaiter que le peuple, les artisans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres personnes, sur-tout dans les grandes Villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'assurer de la nature de leur vin, & force de le prendre au cabaret, eussent toujours sur eux une petite bouteille de cette liqueur : le peu de frais que sa composition entraîne, la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience, la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus simples & des plus utiles. Un autre avantage très-essentiel qui en résulteroit, seroit la nécessité dans laquelle ces épreuves réitérées mettroient les Marchands de vins, de ne plus falsifier leurs marchandises, au moins avec le plomb, qui est un des poisons les plus mortels ; & nous osons espérer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, feroient plus sur eux que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde sait qu'on peut se servir aussi du *foie de soufre*, pour éprouver les vins ; mais cette composition chymique a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée sur soi. Au reste voici le moyen de s'en servir, pour les personnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verse un peu de foie de soufre, en liqueur, sur un verre de vin ; il se fait aussi-tôt un précipité dans le fond du verre. Si ce précipité est blanc, ou n'est coloré que par le vin, le vin n'est point falsifié par le plomb ; si, au contraire, ce précipité est sombre, brun, noirâtre, c'est une preuve qu'il en contient.



vent se passer de liqueurs. Cette opinion est une erreur. Les hommes qui n'ont jamais bu de liqueurs fermentées, sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font usage.

Cependant, supposé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme capable de travaux pénibles, elles n'en consomment pas moins les forces de la vie, & elles amènent une vieillesse prématurée. Elles entretiennent le corps dans une fièvre permanente, qui épuise les esprits, qui échauffe, enflamme le sang, & dispose à des Maladies sans nombre (1).

---

(1) Levin, dit l'illustre Auteur du Dictionnaire de Chymie, quand on en use habituellement, en grande quantité & avec excès, est un vrai poison lent, d'autant plus dangereux, qu'il est plus agréable, & qu'il est presque sans exemple qu'un amateur de vin, qui en a contracté l'habitude, s'en soit jamais corrigé. Mais si l'on observe avec plus de détail les effets que produit le vin sur les hommes, en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs constitutions & de leurs tempéraments. Pour une personne qui en boit habituellement, de pur & en quantité assez grande, sans en ressentir d'incommodités sensibles, sans que cela lui occasionne par la suite aucune Maladie, ou paroisse abréger ses jours, mille autres détruisent entièrement leur santé & abrègent leur vie, par



Mais les liqueurs fermentées peuvent être trop foibles, comme trop fortes.

---

l'usage habituel d'une quantité de vin moindre & mêlé avec de l'eau. Quoiqu'il soit toujours très-prudent & beaucoup plus sûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu, à son ordinaire, cela devient indispensablement nécessaire pour ceux dont le tempérament ne se prête point naturellement à cette boisson.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occasionne un trop grand usage du vin, viennent par degrés & sont insensibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, & sur-tout de ceux qui sont d'ailleurs assez sobres & assez attentifs à leur santé, sont tous les jours trompés sur cet article, prennent habituellement du vin plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur tempérament, & ruinent peu à peu leur santé, sans s'en appercevoir. Il est donc important d'indiquer les signes auxquels on peut reconnoître que le vin est contraire, ou devient contraire à ceux qui en usent, afin qu'ils puissent se tenir sur leurs gardes.

On peut être assuré que le vin est capable de nuire, lorsqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuse; lorsqu'il occasionne quelques rapports aigres, de légères douleurs de tête; lorsque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdissements, des nausées & l'ivresse; enfin lorsque cette ivresse est sombre, chagrine, querelleuse, & portée à la colère ou à la fureur. Malheur à quiconque le vin fait ces effets, qui, malgré cela, contracte l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y persiste, ainsi que cela n'est que trop ordinaire; car cette habitude est très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent



Dans le premier cas , elles doivent être bues dans leur nouveauté ; sans quoi elles s'aigrissent & s'éventent. Pour les dernières , si elles sont bues routes nouvelles , comme la fermentation n'est pas

---

jamais de périr misérablement en langueur , & d'une mort prématurée , c'est-à-dire , vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires sont des obstructions dans le foie , dans les glandes du mésentère , dans d'autres viscères du bas-ventre. Les obstructions occasionnent presque toujours une hydropisie incurable.

Ceux qui digerent bien le vin , n'éprouvent point , ou du moins n'éprouvent que d'une manière beaucoup moins sensible , les symptômes dont nous venons de parler ; leur ivresse est spirituelle , babillarde , joyeuse ; il est rare qu'ils périssent par les obstructions & l'hydropisie dont nous venons de parler. Malgré cela , le vin est d'autant plus dangereux pour eux , que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence , ils sont encore plus sujets que les autres à s'y livrer , & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette seconde espèce vivent ordinairement un peu plus longtemps que ceux de la première ; mais il est extrêmement rare que leur tempérament ne commence à s'altérer avant l'âge de soixante ans , & le partage de leur vieillesse , lorsqu'ils y parviennent , est , ou une goutte cruelle , ou la paralysie , la stupidité , l'imbécillité , & souvent tous ces maux ensemble.

Il n'est pas , je crois , nécessaire de faire remarquer que l'usage de l'eau-de-vie , des ratafias , & autres liqueurs de table , est encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du vin même.



achevée, elles se débarrassent de leur air dans les intestins; de-là les flatuosités. Si elles sont bues trop anciennes, elles s'aigrissent dans l'estomac & nuisent à la digestion. C'est pourquoi la biere, le cidre, &c. doivent avoir un degré de force assez considérable, pour qu'ils puissent être gardés jusqu'à ce qu'ils soient assez faits; alors on peut en faire usage. Quand les liqueurs fermentées sont conservées trop long-temps, quoiqu'elles ne soient pas tournées à l'aigre, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-saines. C'est ainsi que nous voyons que l'aile ou la biere douce, en bouteille, fatigue l'estomac, occasionne la gravelle, &c.

On doit préparer ses liqueurs fermentées soi-même, quand on est dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces liqueurs sont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les falsifier.

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, est de les rendre enivrantes. Or il n'y a personne qui ne sache qu'on ne peut leur donner cette qualité, qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-



temps les rendre fortes. Ce seroit commettre une imprudence , que de nommer les matieres qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuses. Il suffit de dire que cette pratique est très-commune , & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce dessein , sont de nature narcotique ou stupéfiante ; mais tous les narcotiques sont des especes de poisons. On voit donc ce qui doit résulter de cet usage universel. Quoique ces liqueurs ne tuent point subitement , elles affectent cependant les nerfs , elles relâchent & affoiblissent l'estomac , elles vicient le travail de la digestion , &c. (1)

---

(1) On ne peut guere connoître que par leurs mauvais effets les vins falsifiés , par toute autre substance que par le plomb. Il est vrai que le plomb & ses préparations sont les substances employées le plus souvent à cet effet , surtout dans les pays où les vins tournent facilement à l'aigre , parce que ce métal , réduit en chaux , a la propriété de former , avec l'acide du vinaigre , un sel d'une saveur sucrée assez agréable , qui n'altère en rien la couleur du vin , & qui arrête la fermentation & la putréfaction des vins. Il y a une infinité d'autres substances plus ou moins dangereuses , que , par la même prudence que celle qui a guidé notre Auteur , nous ne nommerons pas ; & la liqueur que nous venons de proposer ( *V. n. 1, p. 191.* ) n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte , on est



Si les liqueurs fermentées étoient préparées sans fraude , & gardées pendant

---

donc encore exposé. Notre Auteur a donc raison de proposer comme le moyen le plus sûr , le plus inmanquable , celui de préparer soi-même ses liqueurs fermentées. C'est en applaudissant à ses vues que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation des vins , du cidre & de la biere. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui seront à portée de suivre ce conseil salutaire.

Le vin , le cidre , la biere , sont le produit d'une opération de la nature , appelée *fermentation* , dont la marche & les effets sont absolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs ; elles ne different que par les substances qui ont fourni les suc ; mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raisins , les pommes , les poires , n'ont besoin , pour fermenter , que d'être écrasés , tandis que les grains dont on fait la biere , ont besoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le vin ; & tout ce que nous dirons de cette liqueur , devra s'entendre également du cidre , du poiré ; ensuite nous viendrons à la biere.

Le suc des raisins , nouvellement exprimé , s'appelle *mout* ; le vulgaire l'appelle *vin doux*. Il est trouble , il est fortement sucré , il est très-laxatif , & occasionne des cours de ventre , &c. &c. Le mout , mis en repos dans un vaisseau convenable & dans un lieu chaud , à une température de 10 à 16 degrés , après un temps plus ou moins long , selon la nature de cette liqueur , & la température du lieu où il est exposé , commence à se gonfler & à se raréfier , en sorte que si le vaisseau est entièrement plein , il déborde & s'extravase en partie. Il s'excite entre ses parties un mouvement in-



le temps que chacune d'elles demande ; si elles étoient bues avec modération , elles

---

testin , bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémissement , & ensuite d'un bouillonnement manifeste. On voit des bulles s'élever à la surface , il s'en dégage en même-temps une vapeur si subtile & si dangereuse , qu'elle est capable de faire périr en un instant les hommes & les animaux qui y sont exposés , si l'air dans lequel se fait cette opération , n'est pas suffisamment renouvelé. On voit en même-temps les parties grossières , les pepins , les pelures , &c. poussés par le mouvement de la fermentation , s'agiter en différents sens , s'élever à la surface , où elles forment une écume ou espèce de croute molle & spongieuse , qui couvre exactement la liqueur. Cette croute se souleve & se fend de temps en temps pour donner passage à de l'air qui se dégage & à des vapeurs qui s'échappent , après quoi elle se referme comme auparavant.

Tous ces effets continuent jusqu'à ce que la fermentation venant à diminuer , ils cessent peu à peu. Alors la croute , qui n'est plus soutenue , se divise en plusieurs pièces , qui tombent successivement au fond de la liqueur. Voilà le temps qu'il faut saisir , lorsqu'on veut avoir un vin généreux & riche en esprits. Pour favoriser la cessation de la fermentation sensible , on y parvient en enfermant le vin dans des vaisseaux , qu'on bouche & qu'on transporte dans une cave , ou tout autre lieu plus frais que celui où s'est fait la fermentation.

Cette liqueur est déjà très-différente de ce qu'étoit le mout. Elle n'a plus la même saveur , douce & sucrée ; celle qu'elle a , quoiqu'encore très-agréable , a quelque chose de très-relevé & même de piquant : elle n'est plus laxative comme le mout ; elle porte , au contraire , à la tête , & prise en certaine quantité , elle occasionne



procureroient un avantage réel : mais si elles sont mal préparées ; si elles sont

---

l'ivresse. Cette premiere opération de la nature se nomme *fermentation spiritueuse sensible*. Mais pour que le vin parvienne à sa perfection , il faut qu'il subisse une seconde opération , qui n'est qu'une suite de la premiere ; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible*. Le vin donc , tiré hors de la cuve , enfermé dans des tonneaux , bouchés , placés dans une cave , ou dans un lieu frais , devient alors tranquille. Les parties étrangères , qui étoient suspendues dans la liqueur , & qui la troubloient , se séparent , forment un dépôt qu'on nomme *lie* , & le vin devient clair. Mais il ne peut acquérir cette diaphanéité , sans éprouver un certain mouvement insensible , qui divise toutes les parties étrangères qui avoient échappé à la premiere fermentation. Un autre phénomène qui prouve ce mouvement insensible , c'est que le vin devient alors beaucoup plus spiritueux ; c'est qu'il se sépare du vin une matière saline , acide , terreuse , qu'on nomme *tartre* , qui s'attache au parois des vaisseaux , dans lequel on le conserve. Comme la saveur du tartre est dure & très-désagréable , il est évident que le vin , qui , par l'effet de la fermentation insensible , a gagné du spiritueux , & s'est débarrassé de la plus grande partie de son tartre , doit être infiniment meilleur & plus agréable ; & c'est à cela qu'est dû principalement la supériorité reconnue de tout le monde , qu'a le vin vieux sur le nouveau.

Telle est l'opération de la nature dans la fabrication du vin. L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part , & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le vin de la cuve , & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel : c'est de lui que dépend la perfection du vin ; car si l'on ne fai-



falsifiées ; si elles sont prises avec excès , elles doivent avoir les suites les plus funestes.

---

fit pas le point que nous avons assigné , ou la fermentation sera trop peu avancée , ou elle le sera trop. Les inconvénients seront grands de part & d'autre. Si la fermentation n'a pas eu le temps de parcourir en entier la première période , il restera dans le vin une plus ou moins grande quantité de matières qui n'auront pas encore subi la fermentation : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles , dans les tonneaux , &c. occasionneront des phénomènes d'autant plus sensibles , que la première fermentation aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces vins se troublent , bouillonnent dans leurs vaisseaux & en font casser un grand nombre , à cause de la grande quantité d'air & de vapeurs qui s'en dégagent pendant la fermentation. On a un exemple de ces effets dans les vins qu'on nomme *mousseux* , tels que les vins de Champagne & autres de cette espèce : on intercepte , ou même on supprime à dessein la fermentation sensible de ces vins , pour leur donner cette qualité mousseuse. Tout le monde fait que ces vins font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles , qu'ils sont pétillants , qu'ils se réduisent tout en mousse blanche quand on les verse dans les verres , & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des vins non mousseux. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût & le caprice de certaines personnes , & ne doivent point être celles d'un bon vin destiné à être bu habituellement. Ce dernier doit avoir subi d'abord une fermentation sensible assez complète , pour que la suite de cette fermentation , qui se fait avec le temps



Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non-seu-

---

dans des vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le vin, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidents dont nous venons de parler, celui dont la première fermentation a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux; car toute liqueur fermentescible est, par la nature, dans un mouvement fermentatif, plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continué depuis le premier instant de la fermentation spiritueuse, jusqu'à la putréfaction la plus entière. Il suit de-là que dès que la fermentation spiritueuse est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le vin commence à subir la fermentation acide. Cette seconde fermentation est très-lente & insensible, quand le vin est dans des vaisseaux bien clos & dans un lieu bien frais; mais elle se fait sans interruption & gagne peu à peu, de sorte qu'après un certain temps, le vin, au lieu de s'être amélioré, se trouve à la fin tourné à l'aigre, & ce mal est sans ressource, parce que la fermentation peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le seul remède, c'est d'en faire du vinaigre. C'est le parti que prennent tous les Marchands de vin qui sont honnêtes; mais combien y en a-t-il? La plupart entassent drogues sur drogues, &, comme il n'y en a point qui réussisse, dans ce cas, comme les chaux de plomb, ils ne se font pas scrupule d'employer ce poison, qui ne manque pas d'occasionner les coliques les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement. Si jamais quelqu'un se trouvoit avoir de ces vins, qui tournent à l'aigre, & qu'il ne voulût pas se déterminer à en faire du vinaigre, les seules substances qu'il pourroit em-



lement les liqueurs fermentées, mais encore leur pain. Le pain est un objet

---

ployer, mais qui ne lui réussiroient pas toujours, ce seroit le sucre, le miel, & autres matières alimenteuses sucrées; & si elles réussissent, ce n'est que lorsque le vin est très-peu acide. Je connois une personne qui, ayant une piece de vin tournée légèrement à l'aigre, le rendit très-potable, en versant dans son tonneau cinquante livres de suc de raisins bien murs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

Pour convertir en vinaigre le vin tourné à l'aigre, & en général pour faire le vinaigre, la méthode consiste à mettre le vin que l'on veut faire fermenter, avec sa lie & son tartre, dans un lieu dont la température soit assez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette fermentation demandant plus de chaleur que la spiritueuse. Elle est aussi plus tumultueuse, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaisseaux dans lesquels se fait cette fermentation. *Boerhaave* décrit un procédé, dans ses *Eléments de Chymie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement sur un de leurs fonds, & ouvertes supérieurement. A un pied au-dessus du fond de ces cuves, est établie une espece de claie, sur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-dessus des rafles de raisins, jusqu'au haut de la cuve. On distribue le vin préparé, comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de manière que l'une en soit totalement remplie, & que l'autre ne soit qu'à moitié. Vers le second ou troisième jour, la fermentation commence dans la cuve demie-pleine; on la laisse aller pendant vingt quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entièrement pleine, & on



si essentiel à la vie, qu'on ne sauroit apporter trop d'attention pour l'avoir

---

répète ce changement toutes les vingt-quatre heures, jusqu'à ce que la fermentation soit achevée; ce que l'on reconnoît à la cessation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La fermentation du vinaigre, conduite de cette manière, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorsque la chaleur est forte, comme à 25 degrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'est l'affaire de huit à dix jours.

Le vinaigre ne se fait pas seulement avec du vin; on en fait encore avec du cidre, de la bière, &c.

La bière est, à proprement parler, un vin de grain; c'est une liqueur spiritueuse, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuses, mais pour laquelle on préfère communément l'orge. Si l'on prenoit la farine d'orge, qu'on l'a délayât dans une quantité suffisante d'eau, qu'on l'abandonnât ensuite à elle-même, à un degré de chaleur, propre à la fermentation spiritueuse, cette fermentation ne se feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau mucilagineuse & collante, à un degré qui s'oppose, jusqu'à un certain point, aux mouvements fermentescibles. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvénients, en faisant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfle, jusqu'à un certain degré; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination aussi-tôt que le germe commence à se montrer; pour cet effet, on torréfie légèrement le grain, en le faisant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légère torréfaction,



pur & salubre. Pour cet effet, il est nécessaire de n'employer que du bon grain ; il faut qu'il soit travaillé convenablement, & qu'il ne soit mêlé d'aucuns ingrédients mal-sains. Cependant nous avons lieu de croire que ce n'est pas là toujours la conduite de ceux

---

changent beaucoup la nature de la matière mucilagineuse fermentescible du grain. La germination atténue considérablement, & détruit en quelque sorte totalement la viscosité du mucilage, & cela lorsqu'elle n'est point portée trop loin, sans rien ôter de sa disposition à fermenter ; au contraire, elle le change en un suc un peu sucré, comme il est aisé de s'en assurer en mâchant des graines qui commencent à germer. La légère torréfaction contribue aussi pour sa part à atténuer la matière mucilagineuse fermentescible du grain. Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il est en état d'être moulu & d'imprégner l'eau de beaucoup de sa substance, sans la réduire en colle & sans lui communiquer de viscosité. Ce grain ainsi préparé, se nomme *malt*. On broie donc ensuite le malt, on en tire toute la substance dissoluble, dans l'eau & fermentescible, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faisant bouillir dans des chaudières jusqu'à un degré convenable ; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme le *houblon*, pour rehausser la saveur de la bière, & la rendre capable de se conserver long-temps. Enfin on met cette liqueur dans les tonneaux pour la laisser fermenter d'elle-même. C'est la nature qui fait le reste de l'ouvrage ; il ne faut que l'aider par les moyens favorables à la fermentation spiritueuse, exposés plus haut.



qui en font commerce. Leur objet est plutôt de plaire à la vue , que de consulter s'il peut nuire à la santé : le meilleur pain est celui qui n'est , ni trop lourd , ni trop léger , qui est bien fermenté , qui est fait de fleur de farine de froment , ou plutôt de froment & de seigle mêlés ensemble (1).

---

(1) Il y a cent ans qu'il n'y avoit presque pas de famille qui ne fît son pain elle-même ; & il n'y en a pas cinquante que dans les Villes , même à Paris , les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche* , instrument dont nos enfans ne connoîtront bientôt plus le nom , & dont nous n'avons d'idée que pour en avoir quelquefois vu dans les Campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence , pour l'aliment le plus agréable , le plus utile , le plus nécessaire , si ce n'est à cette indifférence pour tout ce qui regarde la santé , & à cette avidité du gain , qui ne permet pas de sacrifier le moindre temps à la chose de la vie la plus indispensable ? Mais le luxe y a sans doute la plus grande part. Le luxe , qui n'est que l'amour du faste & de la magnificence , a porté les riches à avoir du pain qui eût plus d'apparence que celui qui se faisoit dans leurs maisons. Les Boulangers se sont étudiés à lui donner ce coup-d'œil séduisant qui en impose. Sans s'embarrasser de ce que les Boulangers mettoient dans le pain , pour lui donner cette apparence , on n'en voulut point d'autre. Les Bourgeois & le Peuple , singes des Grands , voulurent les imiter ; & aujourd'hui les choses en sont au point que l'on ne se doute seulement pas de la manière dont se fait le pain , & qu'on regarde les Boulangers comme une classe d'hommes dont on ne peut



Ce seroit passer les bornes que nous nous sommes prescrites, que de spécifier

---

absolument se passer. Cependant si, d'après ce que dit notre Auteur, quelqu'un jaloux de sa santé, vouloit faire son pain lui-même, ou le faire faire dans sa maison, comme le faisoient nos respectables ancêtres, en tout plus sages que nous, voici, en peu de mots, la maniere de le faire.

Il est très-certain que la fine fleur de farine de froment ne suffit pas pour faire du pain nourrissant. Le pain est dans la classe des choses qui ne doivent avoir que l'utile, sans avoir l'agréable. On suivra donc le conseil de notre Auteur. On mêlera la farine de froment à celle de seigle, moitié par moitié, ou, au moins, un tiers de cette dernière, sur deux tiers de la première. On pétrira ces deux farines ensemble, & on les pétrira jusqu'à ce que leurs parties soient parfaitement humectées & liées entre elles. Mais si l'on mettoit cuire cette pâte telle qu'elle est, on n'auroit qu'une substance compacte, tenace, pesante, qui seroit de la plus difficile digestion. Il faut que cette pâte, avant que de cuire, subisse une opération; il faut qu'elle *leve*, ou plutôt qu'elle *fermente*. Nous avons fait voir dans la note précédente, que toutes les farines délayées sont susceptibles de fermentation; nous l'avons prouvé dans la maniere dont se fait la biere.

Notre pâte, abandonnée à elle-même, fermentera donc. Mais sa viscosité & son peu de fluidité, feront que toutes les parties ne fermenteront pas dans le même temps & au même degré. La fermentation ne s'y fera que successivement & lentement; de sorte que les parties qui auront fermenté les premières, auront déjà passé à l'aigre & au vapide, avant que les autres aient éprouvé les changements &



chaque espece d'aliments , que de développer leur nature , leurs propriétés , &

---

l'atténuation convenables ; ce qui donnera une faveur désagréable au pain. Pour prévenir ces inconvénients , on prend une petite quantité de vieille pâte , qu'on appelle *levain* , ou un peu de *levure* de biere , c'est-à-dire , cette écume qui se forme sur la surface de la biere , pendant qu'elle fermente. On pétrit cette pâte fermentée ou cette levure avec la nouvelle pâte. Ce mélange , aidé d'une chaleur douce , détermine promptement cette dernière à éprouver elle-même une nouvelle fermentation , mais moins avancée & moins complete que celle de la premiere. L'effet de cette fermentation est de diviser , d'atténuer la pâte nouvelle , d'y introduire beaucoup d'air , qui ne pouvant se dégager entièrement , à cause de la ténacité & de la consistance de cette pâte , y forme des yeux ou de petites cavités , la souleve , la dilate & la gonfle ; ce qui s'appelle la faire *lever* , & c'est par cette raison qu'on a donné le nom de *levain* à la petite quantité de pâte ancienne qui détermine tous ces effets. Pour que ce levain soit bon , il faut que , par la fermentation , il se soit gonflé , raréfié , & qu'il ait acquis une odeur & une faveur qui aient quelque chose de vif , de piquant , de spiritueux , mêlé d'aigre & même de désagréable.

Lorsque la pâte est levée , comme nous venons de le dire , elle est en état d'être mise au four , où , en se cuisant , elle se dilate encore davantage , par la raréfaction de l'air & de la substance spiritueuse , renfermée entre ses parties. Elle forme un pain tout rempli d'yeux , par conséquent léger & totalement différent des masses lourdes , compactes , visqueuses & indigestes , qu'on obtient en faisant cuire la pâte de farine qui n'a pas levé. Le pain fait avec



d'assigner leurs effets dans chaque constitution. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui est plein de difficultés, & qui, dans le fait, est peu important, nous allons proposer quelques regles relatives au choix des aliments.

Les personnes qui abondent en sang, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures trop succulentes; elles doivent éviter les mets salés, les vins généreux, la biere forte, &c. Leur nourriture doit ne consister, le plus souvent, qu'en pain & en substances végétales, & leur boisson doit être de l'eau, du petit lait ou toute autre semblable.

Les personnes grasses doivent éviter toutes les substances grasses & huileuses. Elles doivent manger souvent des raves, de l'ail, des épices & tout ce qui peut échauffer, favoriser la transpiration & l'urine. Elles boiront de l'eau, du café (1), du thé, &c. Elles doivent

---

la levure de biere, est le plus délicat. C'est avec elle qu'on fait celui qu'on appelle *pain mollet*. Fait de cette maniere, il n'est point sujet à avoir une petite saveur tirant sur l'aigre, qui n'est pas agréable, ce qui arrive quelquefois au pain fait avec le levain. (Voyez pour cette note & les deux précédentes, le Dictionnaire de Chymie.)

(1) Le café est un stimulant puissant, qui irrite fortement les fibres, par son huile amere & aromatique. Ces qualités doivent en faire bannir



prendre beaucoup d'exercice & peu dormir.

---

l'usage ordinaire, qui est véritablement pernicieux. Cette irritation journalière des fibres de l'estomac, détruit à la fin leur force. Elle lui fait perdre sa mucofité, les nerfs sont irrités, ils acquièrent une mobilité singulière, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fièvres lentes & dans une foule de maux, dont, trop souvent, on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette âcreté, alliée à une huile, paroît, non-seulement infecter les fluides, mais encore adhérer aux vaisseaux. Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le thé, 1°. parce qu'on ne le prend jamais à si grande dose; 2°. parce qu'il contient une farine digestible & nourrissante. Ces qualités, jointes à son huile amère & aromatique, lui mériteroient une place distinguée dans les pharmacies, à la tête des stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissants. Mais il ne faut le prendre que rarement; alors il réjouit, il brise les matières glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut en croire les Gens de Lettres. Mais *Homere*, *Thucydide*, *Platon*, *Xénophon*, *Lucrece*, *Virgile*, *Ovide*, *Horace*, *Pétrone*, &c. je pourrois même dire hardiment *Corneille* & *Moliere*, dont les chefs-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, prenoient-ils du café?

Le lait diminue un peu l'irritation que le café occasionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets; ce mélange en a même qui lui sont particuliers. Je connois des personnes qui digèrent parfaitement le lait seul, même le lait coupé avec de l'eau, à qui le *café à l'eau*, pris



212 MÉDECINE DOMESTIQUE.

Celles qui sont maigres suivront un régime contraire.

Les personnes sujettes aux acidités, ou chez qui les aliments excitent des aigreurs dans l'estomac, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'alkalescence, ne doivent user que de substances végétales acides.

Les gouteux, ceux qui sont atteints d'affaissement, d'hypocondriac, d'affections hystériques, doivent éviter toutes substances venteuses, toutes celles qui sont visqueuses ou de difficile digestion, tout ce qui est salé ou fumé, tout ce qui est austère-acide & propre à s'aigrir sur l'estomac; leur nourriture doit être légère, maigre, rafraîchissante, & de nature apéritive.

Le régime doit être proportionné,

---

de temps à autre, ne cause aucun inconvénient, & qui éprouvent des coliques d'estomac & d'entrailles horribles, quand elles prennent du *café au lait*. D'après ces idées, c'est à la prudence à guider dans l'usage du café: mais, comme le dit fort bien notre Auteur, s'il peut être nécessaire à quelqu'un, c'est aux personnes grasses, qui ont les fibres molles & qui ont besoin de temps en temps d'un stimulant, & comme il le dit ensuite, c'est un poison pour les personnes maigres.



non-seulement à l'âge & au tempérament, mais encore à la maniere de vivre. Un homme sédentaire, un homme de Lettres, doivent moins se nourrir que ceux qui s'occupent de travaux pénibles en plein air. La plupart des aliments qui nourrissent très-bien un payfan, pourroient être indigestes pour un citadin, & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, sustenteroit le premier.

Le régime ne doit point être trop uniforme. L'usage constant, d'une même espece d'aliments, peut avoir de mauvais effets. C'est une leçon que nous donne la nature, qui a tant varié les aliments, & qui a donné aux hommes du gout pour différentes especes de nourritures.

Ceux qui sont attaqués d'une Maladie particuliere, doivent éviter les aliments qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les gouteux ne doivent point boire de vin, ne doivent point user de mets forts & succulents, & doivent fuir tous les acides. Ceux qui sont attaqués de gravelle, doivent s'interdire tous les aliments austeres & astringents, & les scorbutiques doivent abandonner tout régime animal, &c.



Dans le premier âge de la vie , les aliments doivent être légers , nourrissants , d'une nature délayante , mais répétés souvent. Les aliments solides & qui ont un certain degré de ténacité , sont les plus convenables pour l'âge moyen. La nature , qui est sur son déclin , semble approcher du premier âge , & elle demande le régime de cette période ; il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen , & même répété plus souvent.

Il ne suffit pas , pour la santé , que le régime soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Il y en a qui pensent qu'un long jeûne répare les excès ; mais bien loin de raccommoder la machine , il la rend ordinairement pire. L'estomac & les intestins , trop distendus par les aliments , perdent leur ton , & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de vents. C'est ainsi que la gourmandise ou l'abstinence détruisent également les puissances digestives.

Les aliments , pris plusieurs fois par jour , sont , non - seulement nécessaires pour réparer les pertes que le corps fait continuellement , mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état



sain , & pour conserver leur douceur. Nos humeurs , même dans l'état de la meilleure santé , ont une tendance à la putridité , si l'on ne les répare point par des aliments frais , souvent répétés. (*V. n. 1 , p. 116.*) Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre , la putréfaction s'ensuit bientôt & occasionne des fièvres dangereuses. Les repas réglés sont donc nécessaires. Personne ne jouira d'une parfaite santé , si les vaisseaux sont sans cesse surchargés de nourritures , ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvelées par un chyle nouveau.

Le jeûne forcé est singulièrement nuisible aux jeunes gens ; il vicie leurs humeurs , il s'oppose à leur accroissement & à leurs forces. Il n'est pas moins dangereux aux vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux vents. Le jeûne , non-seulement fomenté cette Maladie , mais encore il la rend dangereuse & quelquefois funeste. Ces personnes , dans le temps que leur estomac est vuide , sont souvent attaquées de vertiges , de maux de tête , de foiblesses. On peut remédier à ces accidents par un peu de pain , avec un



verre de vin , ou par quelqu'autres aliments solides.

Il est plus que probable que la plupart des morts subites , si fréquentes chez les vieillards , sont dues à un jeûne trop long , qui épuise les forces & occasionne des vents. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de thé & un morceau de pain , depuis neuf heures du soir , jusqu'à deux ou trois heures après-midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de ruiner l'appétit , de procurer une mauvaise qualité aux humeurs , des vents dans les intestins , accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné solide.

C'est un usage fort ordinaire que de déjeûner légèrement & de souper beaucoup. Cette habitude doit être abolie. Quand on soupe tard , on ne doit manger à ce repas , que des aliments légers , & le déjeûner doit toujours être solide. Si l'on soupe légèrement , qu'on aille se coucher aussi-tôt après , & qu'on se leve le lendemain de bonne heure , on aura assurément grand appétit pour le déjeûner ,



déjeûner , & on doit le satisfaire convenablement (1).

---

(1) Deux raisons ont conduit notre Auteur à donner ce conseil. La première , c'est que le sommeil , portant déjà plus de sang à la tête , il est dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaisseaux par un grand souper. Le grincement de dents , toujours plus fort quand on a beaucoup soupé , qui arrive à beaucoup d'enfants , & même à plusieurs adultes , pendant le sommeil , prouve certe plénitude du cerveau. La seconde , relative à quelques personnes , sur-tout aux Gens de Lettres ; c'est que le sommeil , chez ces personnes , étant fort léger , s'il y a dans l'estomac beaucoup d'aliments , ils forment un principe d'irritation , qui , tenant tous les nerfs dans un état d'agitation , trouble absolument le repos. Ces personnes ne sont pas éveillées , parce qu'elles n'en ont pas la force ; elles ne dorment pas , parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond , qui forme le sommeil ; cet état fatigue excessivement , & ruine la santé. Pour éviter tous ces inconvénients , il faut faire de ces soupers légers , qui , comme on le disoit de ceux de *Platon* , sont agréables pour le jour & pour le lendemain , qui laissent le corps sain & l'esprit libre ; au lieu qu'un souper abondant laisse la tête embarrassée , le corps fatigué , l'esprit abattu & incapable de s'occuper avec succès. Écoutons encore *Horace* : on ne peut se lasser de lire & d'admirer ce Philosophe aimable , cet excellent Poëte. » Voyez , dit-il , les vi-  
» sages pâles de ces gens qui sortent d'une  
» grande table. Il y a plus ; le corps , fatigué  
» des excès de la veille , appesantit l'esprit ,  
» & rend terrestre cette parcelle de la divi-  
» nité , ce souffle qui nous anime ; au lieu que  
» l'homme sobre se couche , s'endort & se leve



Il est vrai que les personnes fortes & d'une bonne santé ne souffrent pas autant du jeûne que celles qui sont faibles & délicates ; mais elles courent de grands risques de son contraire , c'est-à-dire , de la réplétion. La plupart des Maladies , & sur-tout les fièvres , sont dues à la pléthore ou à la trop grande réplétion des vaisseaux. Les

---

» plein de vigueur , pour reprendre ses occupa-  
» tions. »

..... *Vides ut pallidus omnis  
Cœnâ desurgat dubiâ. Quin corpus onustum  
Hesternis vitiis animum quoque pręgravat unâ ;  
Atque affigit humo divina particulam auræ.  
Alier , ubi dicto citius curata sopori  
Membra dedit , vegetus præscripta ad munia surgit.*

HOR. Lib. II, Sat. 2 , v. 75 , &c.

Nous ne disons point qu'il ne faut pas souper. Pour un petit nombre de personnes qui peuvent se passer de ce repas , sans être incommodées , le plus grand nombre a l'estomac trop sensible , les nerfs trop délicats , pour pouvoir rester longtemps sans prendre d'aliments. Les sucs digestifs acquièrent une âcreté qui , n'étant pas enveloppée par les aliments , irrite l'estomac ; & cette irritation suffit pour troubler le sommeil. Pour les ouvriers , ils font une perte trop considérable de substances , pour rester depuis le dîner jusqu'au déjeuner , sans chercher à les réparer. En général on ne jeûne pas assez , ou le repas , appelé *déjeûné* , n'est pas assez copieux. Que l'on suive le conseil de notre Auteur ; que l'on fasse du *déjeûné* un véritable repas ; que l'on dîne convenablement , & l'on pourra se contenter de prendre peu de chose à souper.



hommes forts , ceux qui jouissent de la santé la plus parfaite , ont , en général , une plus grande quantité de sang , que d'autres humeurs. Quand cet état est tout-à-coup augmenté par une surcharge de nourriture , trop abondante & trop succulente , les vaisseaux se trouvent trop distendus , & il s'ensuit des obstructions , des inflammations : aussi voyons-nous que la plupart de ces personnes sont attaquées de fièvres inflammatoires & éruptives , après un grand repas ou après une débauche.

Tout grand changement subit , dans le régime , est dangereux. Certains aliments , quoique moins sains , conviennent mieux à un estomac qui est accoutumé depuis long-temps à les digérer , que ceux qui seroient plus salutaires , s'il n'y étoit point habitué. C'est pourquoi quand on est obligé de changer de régime , on ne doit le faire que par degré ; car une transition subite , d'une vie peu nourrissante , à un régime succulent & recherché , ou de ce régime à un régime contraire , peut tellement nuire aux fonctions animales , qu'elle dérange la santé , ou même occasionne des Maladies mortelles.

Quand nous recommandons de la



regle dans le régime , nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés que les occasions pourroient y apporter. Il est impossible d'éviter, dans tous les temps , de faire quelques excès jusqu'à un certain degré ; & vivre trop régulièrement peut même devenir dangereux. Il est donc de la prudence de varier quelquefois , soit en plus , soit en moins , la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement , pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

---

## CHAPITRE IV.

*De l'Air.*

**L'**Air mal-sain est une cause très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de personnes qui soient en garde contre les dangers auxquels cet air expose. Les hommes, en général, donnent quelque attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent , mais rarement à l'air qui entre dans leurs poumons , quoique les effets de ce dernier soient souvent plus subits & plus funestes que les effets des premiers.



L'air, ainsi que l'eau, se charge des parties de la plupart des corps avec lesquels il est en contact, & souvent il est imprégné de particules si nuisibles, qu'il occasionne une mort rapide. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes se tiennent sur leurs gardes. Ce sont les influences imperceptibles de l'air, qui sont, en général, les plus dangereuses à la santé. En conséquence, ce seront celles dont nous nous occuperons, & nous allons tâcher d'exposer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'air peut devenir nuisible de plusieurs manières. Tout ce qui peut altérer, à un certain degré, sa pureté, sa chaleur, sa fraîcheur, son humidité, le rend mal sain. Par exemple, l'air trop chaud dissipe les parties lymphatiques du sang, exalte la bile, dessèche, épaisit les humeurs; de-là les fièvres bilieuses & inflammatoires, le *cholera morbus*, &c. L'air trop froid arrête la *transpiration* (1), donne de la

---

(1) On appelle transpiration cette humeur qui sort continuellement par les pores de la peau, & qui, quoiqu'elle soit peu visible, est cependant très-considérable, puisque si une personne, bien portante, a mangé & bu la valeur de huit



rigidité aux solides , congele les fluides. De-là les rhumatismes , les rhumes , les catarrhes & autres Maladies de la gorge , de la poitrine , &c. L'air trop humide , détruit l'élasticité des solides , produit les tempéraments relâchés & phlegmatiques : il rend les corps sujets à la fièvre ; il occasionne les fièvres intermittentes , l'hydropisie , &c.

Lorsqu'un grand nombre de personnes sont rassemblées dans un même lieu , si l'air ne peut pas y circuler librement , il devient bientôt mal-sain. Aussi voit-on les personnes délicates se trouver facilement mal & tomber en foiblesse , dans les Eglises , dans les assemblées , dans tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de

---

livres de substances , dans un jour , il n'en sort pas quatre par les selles & par les urines , & que le reste se dissipe par cette *transpiration insensible*. L'on sent aisément que si une telle évacuation vient à s'arrêter , que si cette humeur , qui devoit sortir par la peau , se jette sur quelque partie intérieure , il peut en résulter les plus grands accidents.

Il faut bien se garder de confondre la transpiration avec la *sueur* , qui est une excrétion sensible , grossière , qui se sépare du sang par les glandes miliaires de la peau , qui en sort par de petits tuyaux excrétoires , & que l'on voit l'été , ou après un violent exercice , se répandre sur la peau en petites gouttes. Voyez Chapitre XI, § 3 , de cette première Partie , où notre Auteur parle des effets de la transpiration supprimée.



ses qualités, par la respiration, par le feu, par les lumières, par toute autre circonstance semblable.

Dans les grandes Villes, tant de choses concourent à altérer l'air, qu'il n'est pas étonnant qu'il soit aussi funeste à leurs habitants. Dans une Ville, l'air est non-seulement respiré plusieurs fois, mais encore il se trouve chargé de parties sulphureuses, de fumée & d'autres exhalaisons. Les vapeurs qui s'élèvent continuellement des substances putrides, des fumiers, des boucheries, &c. servent également à le corrompre. On doit apporter tout le soin possible pour que les rues d'une grande Ville soient larges & bien percées, afin que l'air puisse y circuler librement. On ne doit point avoir moins d'attention à ce qu'elles soient tenues propres; rien ne contribue davantage à altérer l'air & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Il est très-commun, dans ce pays, de voir des cimetières au milieu des Villes fort peuplées. Que cet usage soit dû à une ancienne superstition, ou à l'agrandissement des Villes, c'est ce qu'il est peu important de savoir : quelle qu'en soit la cause, l'effet en est mau-



vais. Il n'y a que l'habitude qui puisse nous faire passer sur ces usages ; elle rend souvent sacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuses. Ce qu'il y a de certain , c'est que des milliers de cadavres , qui sont en putréfaction , sur la surface de la terre , dans des lieux où l'air est renfermé , corrompent nécessairement l'air , & cet air , quand il est respiré , ne peut manquer de produire des Maladies (a).

Enterrer les morts dans les Eglises , est une pratique encore plus détestable. L'air des Eglises est déjà mal-sain , & les vapeurs des cadavres , en pourriture , le rendent encore pire. Les Eglises sont , en général , anciennes , & leurs voûtes sont bâties en arcades. Elles sont rarement ouvertes plus d'une fois par semaine , l'air n'y est point purifié par le feu , il n'y est point renouvelé par l'ouverture des fenêtres , & elles sont rarement propres. De-là l'humidité , la rancidité , odeur mal-saine , qui se joint

---

(a) Dans presque tout l'Orient , c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque distance des Villes. C'étoit aussi celle des Juifs , des Grecs & même des Romains. Il est bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point suivi leur exemple dans un usage aussi recommandable.



avec celle des corps enterrés dans l'Eglise, & la rend un lieu dangereux pour les personnes foibles & valétudinaires.

On pourroit parer jusqu'à un certain point à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Eglises, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'air frais, en ouvrant, soit des portes opposées, soit des fenêtres, &c. (1)

---

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Eglises, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes; elles sont ouvertes, pour la plupart, toute la journée, à la vénération des Fideles, & elles sont toutes, sur-tout les modernes, fournies de vastes fenêtres, au moyen desquelles l'air est sans cesse renouvelé. Il seroit à souhaiter que celles des Campagnes jouissent des mêmes avantages. Il y en a de ces dernières qui ne sont ouvertes qu'une fois par semaine, quelques-unes d'entr'elles ne le sont que certain jour de l'année, & même qu'un seul jour dans l'année. Il n'est personne qui, en entrant dans ces Eglises ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que notre Auteur reproche aux Eglises d'Angleterre; l'humidité, la rancidité, en chassent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils soient délicats. Mais ce que nous avons à reprocher à nos Eglises, c'est d'être entourées de cimetières. Il y a quelques années que la voix de plusieurs Citoyens s'est élevée contre cet abus, préjudiciable à la santé. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, jusqu'à ordonner qu'on transportât les cimetières hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Eglises. Des rai-



L'air qui séjourne long - temps dans un lieu , devient mal - sain. Aussi les malheureux enfermés dans les prisons, non-seulement y contractent des fièvres malignes , mais encore les communiquent souvent aux autres ; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'air corrompu, & des repaires de Maladies contagieuses. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée par leur fortune de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'air libre. Les moyens sans nombre que le luxe a imaginés, pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribue pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'air n'y ait une libre circulation. Elle

---

sons, sans doute, plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi sage & utile à toute la nation, en ont arrêté l'exécution.



doit donc être tous les jours exposée à un courant d'air, par le moyen de deux portes opposées.

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'air d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe les vapeurs nuisibles, & on contribue par-là à la conservation de la santé.

Dans les hôpitaux, dans les prisons, dans les vaisseaux, &c. où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut se servir de *ventilateurs*. La méthode de chasser l'air corrompu & d'introduire de nouvel air par le moyen des ventilateurs, est l'invention la plus salutaire, &, sans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les ventilateurs sont susceptibles d'un usage universel; ils procurent des avantages sans nombre, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies (1).

---

(1) Le ventilateur est une machine par le moyen de laquelle on renouvelle l'air dans les lieux où ce renouvellement est nécessaire. Le célèbre M. *Hales*, un des grands Physiciens de ce siècle, & l'un des mieux intentionnés pour le bien public, a inventé un ventilateur d'un usage presque universel. Ce ventilateur est



L'air qui séjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans

---

composé de deux *soufflets* quarrés, qui n'ont point de panneaux mobiles, comme les soufflets ordinaires, mais seulement une cloison transversale, que l'Auteur nomme *diaphragme*, attachée d'un côté par des charnières au milieu de la boîte, à distance égale des deux fonds ou panneaux, & mobile de l'autre, au moyen d'une verge de fer vissée au diaphragme, laquelle verge est attachée à un levier, dont le milieu porte sur un piveau; de manière que lorsqu'un des diaphragmes baisse, l'autre hausse, & ainsi alternativement. A chaque soufflet il y a quatre soupapes, tellement disposées, que deux s'ouvrent en dedans, deux en dehors, deux donnent entrée à l'air, & deux sont destinées à la sortie. Il est aisé de concevoir que celles qui donnent entrée à l'air, s'ouvrent en dedans, & les autres en dehors. La partie de chaque soufflet où se trouvent les soupapes qui servent à la sortie de l'air, est enfermée dans une espèce de coffre, placé au-devant des soufflets, vis-à-vis l'endroit, ou les endroits, où l'on veut introduire l'air nouveau; ce qui se fait par le moyen de tuyaux mobiles adaptés au coffre, qu'on alonge tant qu'on veut, en y en ajoutant de nouveaux, & par conséquent que l'on conduit où l'on veut.

Il ne faut être, ni Médecin, ni Physicien, pour connoître la nécessité de la bonne constitution de l'air, & de son renouvellement. Investis de toutes parts par ce fluide pénétrant & actif, qui s'insinue au-dedans de nous-mêmes, par différentes voies, & dont le ressort est si nécessaire au jeu de nos poumons & à la circulation de nos liqueurs, pourrions nous ne nous pas ressentir de ses altérations? L'humidité, les exhalaisons dont il se charge, dimi-



les caves, est très-dangereux : on doit éviter cette espece d'air comme le poi-

---

nuent son ressort, & la circulation du sang s'en ressent.

Rien n'est donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils sont préjudiciables aux personnes en santé, combien ne sont-ils pas plus nuisibles à celles qui sont malades, & sur-tout dans les hôpitaux ? Aussi se sert-on du ventilateur avec succès dans l'hôpital de Winchester & dans plusieurs autres.

L'usage du ventilateur n'est pas borné aux seuls hôpitaux ; on peut l'introduire dans les mines les plus profondes, dans les caves, où certains ouvriers sont forcés de travailler, dans les salles de spectacles, où les spectateurs sont si souvent incommodés, lorsque les assemblées sont nombreuses, soit par rapport à la transpiration qui corrompt l'air, soit par les lumières qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les serres, où la transpiration des plantes rend l'air aussi préjudiciable aux hommes, que l'air chargé de leur propre transpiration ; dans les vaisseaux, dans lesquels les vapeurs qui s'exhalent sans cesse des corps des passagers, empoisonnent l'air, & causent la plupart des Maladies auxquels sont sujets les marins ; dans les prisons, où l'on éprouve les mêmes accidents. Le ventilateur est, de tous les moyens que l'on a imaginés jusqu'ici, le plus propre à conserver le bled, à l'empêcher de s'échauffer, à le préserver des insectes.

Le ventilateur a encore mille autres avantages, sur lesquels on peut consulter la traduction françoise de la description du ventilateur de M. Hales, faite par M. Demours, Médecin de Paris, in-12, 1744, ou l'extrait qu'en a donné le Journal des Savants, dans le mois de Novembre de cette même année 1744.



son le plus mortel. Ses effets sont souvent aussi prompts que ceux de la foudre ; on doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant des celliers qui ont été long - temps fermés , en descendant dans des puits profonds ou dans des mines , sur-tout s'il y a longtemps qu'ils n'ont été ouverts.

La plupart de ceux qui ont de grands appartements , choisissent la plus petite chambre pour coucher ; cette conduite est très - imprudente. Leur chambre à coucher doit toujours être la plus aérée , parce qu'elle n'est ordinairement occupée que la nuit , lorsque les portes & les fenêtres sont fermées. Si on y allume du feu , le danger est encore plus grand. On a vu des personnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Ceux qui sont obligés , pour leurs affaires , de passer le jour dans les Villes , doivent , s'il est possible , aller coucher à la Campagne. Si on respire un bon air pendant la nuit , on réparera , en quelques fortes , les effets du mauvais air que l'on a respiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conservation des Citoyens , qu'on ne se l'imagine.



Les personnes délicates doivent , autant qu'il est possible , éviter l'air des grandes Villes. Il est particulièrement nuisible aux asthmatiques & aux personnes attaquées de consommation. Ces personnes devroient fuir les Villes , comme on fuit la peste. Les hypocondriaques sont également incommodés de l'air des Villes. J'ai souvent vu de ces personnes tellement malades dans les Villes , qu'il paroïssoit impossible qu'elles pussent vivre long-temps , & qui cependant , envoyées à la Campagne , ont été rétablies sur le champ. J'ai fait la même observation sur les femmes hystériques & vaporeuses. Il est vrai qu'il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas dans le pouvoir de changer d'habitation , pour y chercher un meilleur air. Tout ce que nous pouvons conseiller à ces personnes , c'est de sortir aussi souvent qu'il leur est possible , pour prendre l'air , c'est d'ouvrir leurs maisons , & d'y faire circuler un air nouveau , c'est d'avoir soin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit nécessaire autrefois , pour la sûreté , d'entourer les Villes , les Collèges , & même les simples Maisons , de hautes murailles. Cette nécessité ,



en s'opposant à la libre circulation de l'air, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-sains. Comme les murailles sont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles soient jettées bas, & employer tous les moyens possibles pour donner une libre circulation à l'air. Une attention convenable à l'air & à la propriété, fera plus pour la conservation de la santé, que tous les efforts de la Faculté.

L'on tend encore à rendre l'air mal-sain, quand on environne une maison de plantation ou de bois épais. Les bois, non-seulement s'opposent au libre courant de l'air, mais encore ils fournissent une grande quantité d'exhalaisons aqueuses, qui le rendent constamment humide. Un bois est très-agréable à une certaine distance d'un château; mais il ne doit jamais être planté trop près, sur-tout dans un pays plat. La plupart des châteaux de l'Angleterre sont mal-sains, à cause de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maisons situées dans des pays bas & marécageux, ou près de grands lacs, sont également mal-saines. Les eaux dormantes rendent l'air humide & le



chargent d'exhalaisons putrides. De-là les Maladies les plus dangereuses & les plus funestes. Ceux qui sont forcés d'habiter les lieux marécageux , doivent choisir celui qui l'est le moins ; ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus stricte à la propreté (1).

Si l'air frais est nécessaire pour les gens en santé , il doit l'être , à plus forte raison , pour les personnes malades , qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement , &

---

(1) Le meilleur air , dit *Gallien* , est celui qui est le plus pur , celui qui n'est pas chargé de ces vapeurs humides & pesantes , qui s'élèvent des marais & de tout amas d'eaux croupissantes , qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes , comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'air , à qui les égouts des grandes Villes , ou le voisinage d'une armée , ou la mauvaise odeur des cadavres , ou des fumiers , auront communiqué quelques mauvaises qualités , doit être mal-sain , & sur-tout pros crit pour les malades. Celui que le voisinage d'un lac ou d'une rivière rend épais , de même que celui qui , concentré entre des montagnes , n'est jamais agité par les vents , est nuisible à la santé. Cet air , semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées , prend une odeur de pourriture & de moisi , corrompt & suffoque. Tous ces différents airs sont funestes à tout âge. *Orib. collect. Lib. IX , c. 1.*



# 234 MÉDECINE DOMESTIQUE.

ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être prêt de suffoquer, tant l'air qu'on y respire est échauffé; à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé?

Il n'y a pas de remède aussi salutaire à un malade, que l'air frais. C'est le plus puissant cordial, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconfidérément sur un malade. L'air frais ne doit être introduit dans la chambre que graduellement, &, s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aspergeant souvent le lit, le plancher, avec du vinaigre, du jus de citron, &c. ou d'autres acides végétaux forts (1).

---

(1) A tous ces moyens qui sont excellents, ajoutons ceux que proposoient les anciens; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce sujet *Alexander Trallianus*. Ce n'est pas assez de procurer au malade tous les rafraîchissants, que nous avons dans nos mains, nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la constitution de l'air



Dans les lieux où un grand nombre de malades sont rassemblés dans la même

---

qui l'environne , & à lui donner une qualité qui conspire à notre but. Ainsi , si l'on est en été , on fera coucher le malade dans quelque lieu souterrain , & l'on aura soin de faire arroser le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaisseau dans un autre , non-seulement rafraîchiroit l'air par les particules qui s'en exhaleroient , mais inviteroit encore au sommeil par son murmure égal & continuel. En changeant la constitution de l'air , il seroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel qu'il fortifiât le corps en le rafraîchissant ; ce que l'on effectueroit en grande partie , en jonchant le plancher de roses , de jubarbe , de ronces , de branches de lentisque , & de toutes les plantes dont la propriété sera de fortifier en rafraîchissant. Un air ainsi temperé doit certainement être bon pour tous les malades atteints de fièvre étiq̃ue , & particulièrement pour ceux qui se sentent le cœur & les p̃oumons affectés d'une chaleur brûlante comme le feu ; car ces malades se trouvent moins soulagés par un régime rafraîchissant , que par l'inspiration d'un air frais ; au contraire , ceux qui ont le foie , l'estomac , ou quelqu'autre partie du bas-ventre sensiblement dérangé , se trouvent mieux du choix des aliments , que du changement d'air. En un mot , en été nous devons travailler à rafraîchir l'air , & le laisser en hiver tel qu'il est ; car quoiqu'il soit très - froid , dans cette saison , il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils soient légèrement couverts , à ce qu'ils ne soient point surchargés de couvertures , ce qui pourroit les conduire à la défaillance. (*L. XII, c. 4.*)

M. Tissot dit , dans son avis au peuple , p. 36 ,



maison , ou , ce qui arrive souvent , dans la même salle , l'admission , souvent répétée , d'air frais , devient absolument nécessaire. Dans les infirmeries , les hôpitaux , &c. l'air y devient souvent si nuisible , faute d'être renouvelé , qu'il est plus funeste au malade

---

que s'il falloit choisir entre l'air chaud & renfermé , ou l'air le plus froid , mais sec & toujours renouvelé , il n'y auroit pas à balancer , le dernier seroit infiniment préférable. J'ai vu souvent , ajoute-t-il , de pauvres compagnons , très-gravement malades , dans des chambres hautes , ouvertes de tous côtés , & où il geloit , se guérir aisément , pendant que ceux qui étoient mieux soignés & enfermés dans des lieux échauffés , soit par des poëles , soit autrement , périssent cruellement. Les paysans se guériroient plus aisément , si , dès qu'ils sont malades , ils se faisoient porter dans leurs granges , dont l'air , beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maisons , seroit pour eux le meilleur des remèdes. L'air que ces hommes respirent , dans de très-petites chambres , qui renferment jour & nuit le pere , la mere , sept ou huit enfants , & souvent plusieurs animaux , qui ne s'ouvrent jamais pendant six mois de l'année , & très-rarement pendant les six autres , est , en général , si mauvais , que si ceux qui les habitent , n'alloient pas souvent au grand air , ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes , pour la plupart aussi mal logés que les paysans , mais qui n'ont pas , comme ces derniers , la ressource d'un bon air , & qui , de plus , sont dans la malheureuse nécessité de se fixer à des occupations sédentaires , & qu'on en tire les conséquences. •



que la maladie dont il est attaqué ; ce qui s'observe sur-tout quand les fièvres putrides , les dysenteries & les autres maladies contagieuses , exercent leur ravage.

Les Médecins , les Chirurgiens , & les autres personnes employées aux hôpitaux , doivent avoir soin , pour leur propre conservation , que les maisons soient fournies de ventilateurs convenables ; ces personnes , obligées de passer une partie de leur vie au milieu des malades , courent le hazard de le devenir eux-mêmes , en respirant un air corrompu. Tout hôpital , toute maison destinée aux malades , doivent être dans une situation favorable pour l'air , & à une certaine distance des grandes Villes (1).

---

(1) Il est juste que toute personne qui s'occupe de la santé des malades , pense à la sienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux , que l'expérience a confirmés les plus sûrs , pour se garantir des *miasmes* auxquels , soit par état , soit par humanité , on est obligé de s'exposer. Il n'est presque point de Maladies , comme le dira notre Auteur , Chapitre IX , qui ne soient contagieuses. Cette vérité se manifeste sur-tout dans les hôpitaux , dans les infirmeries , où il y a beaucoup de malades rassemblés dans une même salle , dans une même chambre. Or , soit dans les hôpitaux , soit chez les malades , le renouvellement de l'air est le



## CHAPITRE V.

*De l'Exercice.*

**L**A plupart des hommes gémissent sur la dure nécessité dans laquelle ils sont, de gagner leur pain par un tra-

plus souverain des préservatifs. Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Ils s'exposent impunément aux miasmes de la petite vérole, de la rougeole, de la gale, des fièvres même putrides : s'ils ont attention que l'on renouvelle l'air qui entoure le malade, ce seul moyen leur suffit dans ces cas. Mais comme toutes les Maladies ne sont pas contagieuses au même degré, ce moyen ne suffiroit pas dans toutes les circonstances, par exemple, dans les fièvres malignes, pestilentielles, &c. il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les acides, & sur-tout le vinaigre, remplissent parfaitement cette indication. On s'en lave la bouche plusieurs fois le jour, on respire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en est imbibée, on en humecte ses habits, sur-tout sa chemise, avant que de se présenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés *Forestus*, *Portius*, *Sylvius*, *Diemerbroech*, qui se trouverent obligés de secourir des malades, dans plusieurs pestes consécutives. Ce dernier ayant négligé un jour cette précaution, gagna la peste. On emploie encore le vinaigre en fumigation, à la fumée duquel on s'expose plusieurs fois par jour; on se frotte le corps de vinaigre camphré; on porte sur ses habits un surtout de toile cirée,



vail perpétuel ; mais cela est dans l'ordre de la nature. Car il est évident que

---

que l'on tient exactement boutonné ; on visite les malades à jeun, autant qu'il est possible ; on se sert d'un citron verd, piqué de clous de girofle ; on évite avec soin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache souvent auprès d'eux ; car on a observé que ceux qui n'avalent point leur salive, étoient moins sujets que les autres à gagner la contagion ; on mâche des écorces de citron, d'orange, quelques racines aromatiques, telles que l'angélique, l'impératoire, ou du mastic, du quinquina, ayant soin de ne pas avaler la salive ; on se met à un régime austère ; on fait usage d'eau bien pure ; (V. n. 1, p. 187.) on boit un peu de bon vin dans ses repas ; on prend de la limonnade ; on évite les liqueurs spiritueuses ; on vit d'aliments simples, point de ragouts, à moins qu'ils ne soient assaisonnés avec des acides ; enfin on suit à la lettre cette maxime, *rien de trop*.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de faire, quand on n'a pas encore gagné la contagion. Qu'on se garde bien de recourir à la saignée, aux purgations ; ces moyens ne sont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriser l'action du venin dont on cherche à se garantir. Si, tandis qu'on est occupé auprès des malades, on se sentoit quelque indisposition ; si on avoit un cours de ventre, une dysenterie, quelque dépôt, qui vînt à suppuration, on doit se garder de prendre des remèdes propres à les arrêter entièrement ; plus d'une catastrophe en a fait voir le danger. La seule précaution dont on puisse faire usage, & que l'on peut conseiller universellement, c'est celle de pratiquer un cautère au bras ou à la jambe, que l'on feroit suppurer tant que la



l'exercice n'est pas moins nécessaire à la conservation de la santé , que les aliments. Ceux que la pauvreté oblige de travailler à la journée , pour gagner leur vie , sont non-seulement les hommes les plus forts , mais en général ils sont aussi les plus heureux. Il est rare que l'industrie ne leur fournisse ce qui leur manque , & l'activité leur tient lieu de médecine. Les Laboureurs sont particulièrement dans ce cas. La grande population des Colonies , & la vieillesse à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays , prouvent ,

---

contagion dureroit. L'expérience a prouvé que ce préservatif a réussi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine , on a remarqué que tous ceux qui avoient des ulcères , de vieilles plaies , ne furent point attaqués de la peste qui y regna en 1738 & 1739. M. *Hencius*, Médecin Allemand , dans une peste dont Venise fut attaquée en 1656 , conseilla universellement l'usage du cautère , & son conseil produisit de grands succès. On éleva , en reconnaissance , à ce Médecin , un monument à la place Saint-Marc , avec cette inscription : *Liberator patria à peste.*

Quelque simples & peu nombreux que soient les moyens que nous proposons contre la contagion , il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préserver ; tous les autres sont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un se trouvoit dans la nécessité de se purger , il faudroit qu'il ne se servît que des purgatifs les plus doux , tels que la crème de tartre , la casse , les tamarins , &c.

d'une



d'une maniere évidente , que l'Agriculture est l'état le plus sain , comme le plus utile.

L'homme fait paroître de bonne heure son gout pour l'exercice ; & cette inclination est si puissante , qu'un enfant qui se porte bien , ne peut être forcé au repos , même par la menace de la punition.

Notre amour pour l'exercice est , sans contredit , la plus forte preuve que l'on puisse apporter de son utilité. La nature n'inspire pas en vain de telles dispositions. Une loi qui paroît être universelle chez tous les hommes , c'est que , sans exercice , on ne peut jouir de la santé. Tous les animaux , excepté l'homme , en prennent autant qu'il leur est nécessaire. L'homme est le seul , excepté les animaux qui sont sous sa direction , qui s'écarte de cette loi primitive , aussi s'en trouve-t-il la victime.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les solides dans le relâchement ; de-là des Maladies sans nombre. Quand les solides sont relâchés , ni la digestion , ni aucune des sécrétions ne peuvent avoir lieu convenablement , & il en résulte les conséquences les plus fâcheuses. Combien ne doivent point être relâ-



chées les fibres d'une personne qui passe tout le jour dans un fauteuil , ou sur un canapé , & toute la nuit dans un lit de duvet ? Ce n'est pas vouloir se mieux porter , que de ne sortir qu'en voiture , en chaise , &c. Ces productions du luxe sont si communes, qu'il est à craindre que les habitants des grandes Villes ne perdent à la fin l'usage de leurs jambes. On a honte actuellement de se promener, dès qu'on a les moyens de se faire porter. Combien ne paroîtroient point ridicule aux yeux d'une personne qui ne seroit point familiarisée avec le luxe moderne , des jeunes gens , des hommes forts & vigoureux , ne pouvant se remuer qu'à l'aide de leurs valets ! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même personne , un homme gros & gras , victime des Maladies que lui a procuré le peu d'exercice , se faire traîner le long des rues à six chevaux (a) !

---

(a) Ce n'est point la nécessité, c'est la mode, qui a multiplié les voitures, devenues si communes. Je connois des personnes chez qui les humeurs sont en stagnation, faute d'exercice, qui n'osent pas faire de visites, à leurs plus proches voisins, si ce n'est en carrosse ou en chaise, crainte de se couvrir de ridicule. N'est-il pas étrange que les hommes soient assez foux pour mépriser l'usage de leurs jambes



C'est au défaut d'exercice que sont dues, en général, les obstructions des

---

& altérer leur santé, par pure vanité, ou par une simple condescendance à une mode ridicule (1) ?

(1) Si cet usage est moins commun en France, qu'en Angleterre, c'est que les richesses y étant moins répandues, le nombre des personnes qui ont des voitures y est moins considérable ; car toutes les personnes qui ont équipage, dans ce pays, sont dans le cas des reproches que notre Auteur fait à ses compatriotes.

On a vu de nos Dames qui ne se sont peut-être pas promenées à pied vingt fois depuis l'âge de 15 à 18 ans, temps où elles ont été mariées, jusqu'à la fin de leur vie. On en a vu se faire porter pour aller d'une pièce de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & sans autre infirmité qu'une délicatesse imaginaire, ne vouloir se confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement persuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les soutenir. Avec une telle inaction, avec une telle mollesse, quelle peut être la santé de pareilles femmes ? Quelle constitution pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde ? Aussi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne sont-ils que des squelettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le marasme & l'étiisie tuent à quarante.

L'exercice est le seul moyen de rappeler tous ces gens-là à la vie. Tout le monde fait que *César*, malgré la constitution la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux exercices du champ de Mars & de la guerre. Et le grand *Henri IV*, à qui dut-il ce tempérament, à l'épreuve des plus



glandes, aujourd'hui si communes, & qui deviennent les Maladies les plus

---

grandes fatigues & des plus grands revers, si ce n'est à l'éducation rustique qu'eut la force de lui donner son sage Aïeul?

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'exercice, quand ils se sont promenés une couple d'heures dans leurs voitures, bien suspendues & sur de beaux chemins; mais ils se trompent. Cet exercice n'en est pas un pour les gens en santé; à peine peut-il être conseillé pour tel aux personnes malades. Le véritable exercice est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. (*V. n. a, p. 254.*) Mais malheureusement les diverses espèces d'exercices, si cultivées chez les Anciens, sont tombées dans un si grand discrédit, que dans presque toutes les Villes, ces hommes, qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient presque honte de s'en amuser; ils ne veulent pas sentir que l'abandon des ces utiles plaisirs, est une des causes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il seroit bien à souhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établissements qui se multiplient de nos jours, pour l'instruction de la jeunesse, & que la *gymnastique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les exercices du corps, pour la conservation & le rétablissement de la santé, redevînt, comme autrefois, un objet des soins des directeurs & des amusements des jeunes gens. Je comprends sous ce mot général, les jeunes personnes du sexe, dont la vie sédentaire ruine la santé, & j'ose dire même le bonheur de la société.

Quand nous sommes appelés par des gens attaqués de Maladies, dont la cause est l'inaction, & que nous leur conseillons l'exercice, comme le seul spécifique dans ces cas,



opiniâtres. Tant que le foie , les reins & les autres glandes font bien leurs

---

nous sommes assaillis par les raisons sans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre , presque tous sont dans des circonstances qui exigent absolument qu'ils soient sédentaires. Chez les uns , leur fortune dépend de leur assiduité à leur maison ; chez les autres , c'est leur sûreté ; chez ceux-ci , ce sont leurs travaux ; chez ceux-là , c'est le gout de la solitude. Si , par hasard , il s'en trouve qui avouent qu'ils soient assez libres à cet égard , ils ne sont pas plus dociles ; & pour couvrir leur opiniâtrerie , ils ne manquent pas de s'autoriser de l'exemple de quelques hommes , qui ont conservé leur santé , jusques dans une vieillesse avancée , sans faire d'exercice. De ce nombre sont les Gens de Lettres , qui s'autorisent encore de l'exemple des femmes ; mais ils se font une illusion funeste.

S'il y a en effet plusieurs femmes , car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre , qui se portent assez bien , sans prendre de mouvement , c'est , dit M. Tissot , qu'elles ont d'autres secours qui , chez elles , facilitent la circulation ; c'est que la nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables ; c'est qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté ; c'est qu'elles causent davantage , & ce babil est une sorte d'exercice , proportionnée à leurs besoins ; c'est qu'elles mangent la plupart moins ; c'est qu'elles ne s'épuisent point par les méditations , qui tuent les Savants ; c'est qu'elles sont attentives à mille petits événements de société , qu'un homme , absorbé dans ses travaux , n'apperçoit seulement pas , & qui sont pour elles des objets assez considérables , pour mettre les passions en jeu , au degré qu'il faut pour entretenir la circulation , sans fatiguer les organes. Si l'on



fonctions, la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'exercice est le plus sûr & le seul remède que nous connoissions contre les obstructions. Il est vrai qu'il ne réussit pas toujours comme remède ; cependant il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps, il sera de la plus grande utilité dans les Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'exercice, autant qu'il est nécessaire, connoissent à peine les obstructions ; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La foiblesse des nerfs doit être la suite constante du défaut d'exercice. Il n'y a que l'exercice en plein air qui puisse fortifier les nerfs, ou prévenir cette foule nombreuse de Maladies, qui ont leur source dans le relâchement de ces organes. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre

---

trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent.



de Maladies de nerfs ; elles sont réservées pour les enfants de l'abondance & des plaisirs. On a vu plusieurs malades de cette espece , qui , réduits de l'état d'opulence à celui de misere , ou à un travail journalier , ont été guéris. On voit , d'après ce que nous venons de dire , quelle est la source des Maladies nerveuses , & quels sont les moyens de les prévenir.

Si la transpiration ( *V. n. 1 , p. 221.* ) n'a pas son plein & entier effet , il est impossible de jouir d'une parfaite santé ; & le défaut d'exercice en est la premiere cause. La matiere de la transpiration retenue dans la masse des humeurs , vicie ces dernieres , & occasionne la goutte , les fievres , les rhumatismes , &c. L'exercice seul pourroit guérir beaucoup de Maladies , regardées comme incurables , & prévenir celles contre lesquelles les remedes sont infructueux (1).

---

(1) L'exercice , dit M. *Whytt* , est d'une si grande utilité pour fortifier le genre nerveux , que si les personnes attaquées de Maladies de nerfs n'en font pas , ce sera en vain qu'elles prendront les médicaments qui sont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers exercices , l'équitation a été jugée , avec raison , le meilleur pour fortifier. *Sydenham* , recommandant l'exercice dans les



Un Auteur de ces derniers temps ; ( M. Cheyne ) dans son excellent *Traité de la Santé*, dit que les personnes foibles & valétudinaires, doivent faire de l'exercice une pratique de Religion. Nous sommes de cet avis, non-seulement pour les personnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un exercice suffisant ; tels sont les Ouvriers, les Marchands, les Gens de Lettres (a). L'usage de l'exercice doit

---

Maladies hypocondriaques & hystériques, conseille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile. En effet, l'équitation contribue beaucoup à la digestion, à la sanguification ou conversion du chyle en sang, ainsi qu'à la distribution & à la sécrétion de tous les fluides. Elle augmente les forces du corps, aussi-bien que celles de l'estomac & des intestins. Enfin l'équitation est préférable, dans ce cas, à la promenade à pied, parce que celle-là secoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il est à propos d'observer, qu'on ne doit faire un exercice violent, & sur-tout à cheval, lorsque l'on a l'estomac rempli d'aliments, dérange les fonctions de cet organe, le fait souffrir, retarde la digestion, au lieu de la favoriser. (*Traité des Maladies nerv. t. II, p. 190, 191.*)

(a) Les occupations sédentaires doivent être sur-tout celles des femmes. Les femmes supportent mieux d'être renfermées, que les hommes ; & elles sont plus propres aux espèces d'occupations qui ne demandent point beaucoup de force. Il est assez ridicule de voir des hommes forts & robustes faire des épingles, des ai-



être aussi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer, sans né-

guilles, des roues de montres, &c. tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la Campagne, qui, pour la plus grande partie, sont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'est que nous manquons d'hommes, pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes sont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de mécanique, nous n'en verrions pas un si grand nombre se prostituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture (1).

(1) Cette réflexion paroît très-sage. On ne voit pas en effet pourquoi, outre les métiers dont parle notre Auteur, tout ce qui concerne la couture dans celui de Tailleur, n'est pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de Tailleurs parmi les anciens; les habits des hommes se faisoient dans la maison par les femmes. « Jamais garçon, dit le célèbre *Rousseau*, n'aspire de lui-même à être Tailleur; il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, le sexe pour lequel il n'est pas fait. L'épée & l'aiguille ne sauroient être maniées par la même main. Si j'étois Souverain, je ne permettrois la couture & les métiers à l'aiguille, qu'aux femmes, aux boiteux, & aux autres hommes incommodés, réduits à vivre comme elles. » (*Emile*, t. II, p. 88.) Les Compositeurs d'Imprimerie, les Doreurs de Livres, les Cordonniers, les Perruquiers, les Bourreliers, les Gâiniers, &c. sont dans le même cas; leurs travaux peuvent être exercés par les femmes: & le transport de ces métiers, qui efféminent, ramollissent les hommes, à celles auxquelles ils sont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes, dont il a besoin, sur-tout pour la Campagne.



gliger ses affaires & sans perdre de temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la santé, que lorsqu'elle a introduit la coutume de rester trop long-temps au lit le matin. Cette coutume est presque générale dans les grandes Villes. On s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin est, sans contredit, le temps le plus propre à l'exercice, parce que l'estomac est vide, & que le corps a puisé de nouvelles forces dans le sommeil. D'ailleurs, l'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du bain froid. Que ceux qui sont accoutumés à rester au lit jusqu'à huit ou neuf heures, se levent à six ou sept; qu'ils emploient une couple d'heures à se promener, à monter à cheval, ou à faire quelque exercice en plein air, ils se trouveront l'esprit plus gai, plus serein, pendant tout le jour; ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable; rien ne contribue plus à la conservation de la santé.

Les Gens inactifs se plaignent perpétuellement de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'in-



digestions, &c. Ces Maladies, source de mille autres, ne cedent point aux remedes ; elles ne peuvent être guéries que par l'exercice fort & continué, auquel rarement elles résistent. ( *V. n. 1, p. 243.* )

L'exercice, autant qu'il est possible, doit toujours être pris en plein air. Si les circonstances s'y refusent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maisons, soit à mettre en branle une cloche sans battant, soit à danser (1), à faire des

---

(1) La danse est, de tous les exercices, celui qui réunit le plus d'avantage pour les femmes ; elle est, pour les personnes du sexe, ce que l'équitation est pour les hommes. » Je fais que » les sévères instituteurs ne veulent pas qu'on » apprenne aux jeunes filles, ni chants, ni » danse, ni aucun des arts agréables. Cela pa- » roît plaisant ; & à qui veulent-ils donc qu'on » les apprenne ? aux garçons ? A qui des hom- » mes ou des femmes appartient-ils d'avoir ces » talents par préférence ? A personne, répon- » dront-ils, &c. » ( *Emile.* )

Mais comme nous n'envisageons pas ici la danse comme un art, mais seulement comme un exercice favorable à la santé, nous ne craignons pas les reproches de ces *Aristarques*. Nous ne conseillons point d'apprendre à faire des pas, à les mesurer, à les cadencer, à décrire régulièrement des cercles, des quarrés, des diagonales ; la danse, sous ce point de vue, mérite à peine le nom d'exercice. Ce sont des sauts, ce sont des courses, c'est la société, c'est la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus



armes, &c. Il n'est pas nécessaire de se fixer à un seul genre d'exercice; le meilleur moyen est de se livrer à tous, alternativement, & de s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution. L'espece d'exercice qui met en action le plus d'organes, est toujours celui que l'on doit préférer: tels sont la promenade, les courses, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, &c.

Il est sans doute à regretter que les plaisirs d'exercice soient actuellement si peu en usage; ces plaisirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & seroient d'une grande utilité à ceux qui ne sont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaisirs ne sont plus en vigueur, ceux d'un genre sédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne sont utiles qu'à faire perdre le temps; au lieu de récréer, ils demandent souvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de rester assis, à moins que ce ne soient des

---

utiles pour faciliter la circulation, les excré-  
tions, & propres à suppléer aux occupations sé-  
dentaires auxquelles la plupart des femmes sont  
destinées.



occupations nécessaires, doit toujours être évité (1). Les plaisirs qui procu-

---

(1) Le jeu n'est pas un amusement ; il est la ressource des gens désœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entièrement le jeu de leur République. On raconte que *Chilon*, un de ses Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les *Corinthiens*, fut tellement indigné de trouver les Magistrats, les femmes, les jeunes, les vieux Officiers, tous occupés au jeu, qu'il s'en retourna promptement, en leur disant que ce feroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le gout du jeu, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un esprit & un cœur vuides. Tout homme, qui a des sentiments & des connoissances, peut se passer d'un tel supplément. Les affaires & l'exercice ne doivent pas laisser de temps à si mal remplir : on voit rarement les penseurs se plaire beaucoup au jeu, qui suspend cette habitude, ou la tourne sur d'arides combinaisons ; & les artistes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour se récréer, se garderont bien d'employer leurs moments de loisir à pâlir sur une carte, sur un coup de dame, de dé, &c. De quelque manière qu'on envisage le jeu, il est rare qu'il se tienne dans les bornes que son nom promet ; il se change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en passion funeste. On connoît, à ce sujet, les vers si délicats & si pleins de vérité de *Madame Deshoulières*.

Le desir de gagner, qui nuit & jour occupe,

Est un dangereux aiguillon.

Souvent, quoique l'esprit, quoique le cœur  
soit bon,

On commence par être dupe,

On finit par être frippon.



rent le meilleur exercice, sont ceux de la chasse, de la lance, le jeu de crosse, de paume, &c. (a) Ces exercices des membres favorisent la transpiration, fortifient les poumons, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps.

Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour; les autres doivent employer le même temps à se promener. L'exercice ne doit jamais être continué trop longtemps. La fatigue lui ôte tout son prix; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit. (*V. n. 1, p. 247.*)

---

(a) Le *golff* est un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre; il procure un excellent exercice au corps: on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce soit avec modération, de manière qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne soit pas trop fatigué. Il est préférable au jeu de crosse, de paume, ou à tout autre qui sont plus violents (1).

(1) Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, se joue avec une balle & de petits maillets, qui ont de longs manches minces & flexibles. On pose la balle sur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs se mettent sur la même file; celui qui envoie le plus loin, gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, un jeu qui lui ressemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore *mail*.



Tous les hommes doivent s'imposer une espece de nécessité de l'exercice. L'indolence comme tous les autres vices , à mesure que l'on s'y livre , prend du crédit & devient à la longue agréable. De-là ceux qui avoient du gout pour l'exercice dans leur jeunesse , le prennent en aversion par la suite. C'est le cas de la plupart des hypocondriaques & des gouteux , qui , par ce moyen , rendent leurs Maladies , en quelque sorte , incurables.

Il y a des pays dans lesquels certaines loix obligent tout homme , de quelque condition qu'il soit , d'apprendre quelques uns des arts mécaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conserver la santé , ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain , c'est que si tous les hommes s'amusoient ou s'exerçoient à ces occupations , ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils se feroient plus d'honneur en ne produisant qu'un très petit nombre de leurs ouvrages , qu'en ruinant la plupart de leurs semblables , soit par le jeu , soit par la débauche. De plus , un homme riche , en s'appliquant à quelques arts mécaniques , peut les perfectionner , & par-là



rendre un grand service à la société (1).

L'indolence occasionne, non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. De-là, comme d'une source, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'est certai-

---

(1) Le grand secret de l'éducation, est de faire que les exercices du corps & ceux de l'esprit servent toujours de délassement les uns aux autres. Ce secret est celui de la vie heureuse & de la santé constante. Un Savant qui sauroit faire des instruments de mathématique, des lunettes, des télescopes, &c. trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces instants, où l'esprit, fatigué, refuse des aliments à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de composition. Un homme d'affaire trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de mécanique, les délassements les plus agréables; mais les artistes, les ouvriers, tous les hommes, en général, trouveront, dans le jardinage, dans les travaux de la Campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préservatif le plus sûr contre toutes les Maladies.



nement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

---

## CHAPITRE VI.

### *Du Sommeil & des Habits.*

#### § I. *Du Sommeil.*

**L**E sommeil ne demande pas moins à être réglé, que le régime. Trop peu dormir affoiblit les nerfs, épuise les esprits & cause des Maladies. Trop dormir rend l'esprit & le corps pesants, dispose à l'apoplexie, à la lérhargie & aux autres Maladies de ce genre. Un juste milieu est la règle que l'on doit suivre. Mais il est difficile de fixer la quantité du sommeil. Les enfants en demandent davantage que les adultes; les gens laborieux, que les gens oisifs; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il est en outre difficile de mesurer la quantité du sommeil par le temps,



puisque'une personne sera souvent plus reposée après cinq ou six heures de sommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

On peut satisfaire les enfants & les laisser dormir tant qu'ils le desirent; mais pour les adultes, *six ou sept heures* suffisent, & personne ne doit en prendre plus de *huit*. Les personnes qui restent au lit plus de huit heures, sommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne sont qu'agitées; elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit; elles sont abymées vers le matin, & cet état dure jusqu'à midi. Le meilleur moyen de rendre le sommeil salutaire, c'est de se lever de bonne heure. La coutume nonchalante de rester neuf ou dix heures au lit, non-seulement rend le sommeil moins salutaire, mais encore dispose les nerfs au relâchement, à la foiblesse.

La nature a voulu que la nuit fût le temps du sommeil. Rien de plus contraire à la santé, que de veiller la nuit. C'est le plus grand des malheurs qu'un usage aussi destructeur de la santé, soit si fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de sommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le tempérament le



mieux constitué , par l'aspect blême & défiguré de ceux qui , selon l'expression ordinaire , *font du jour la nuit , & de la nuit le jour* (1).

Pour rendre le sommeil salutaire , il est nécessaire de prendre un exercice suffisant pendant le jour , de souper légèrement , & enfin de se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille , qu'il est possible.

Il est certain que l'excès d'exercice , comme la trop petite quantité , s'oppose également au sommeil. Cependant nous voyons rarement que les personnes actives & laborieuses se plaignent de ne pas reposer la nuit. Nous voyons , au contraire , que ce sont les oisifs & les

---

(1) Il faut un long sommeil aux enfants , parce qu'ils font un extrême exercice. L'un sert de correctif à l'autre ; aussi voit-on qu'ils ont besoin de tous deux. Mais sept à huit heures suffisent aux adultes. Le temps du repos est celui de la nuit ; il est marqué par la nature. C'est une observation constante , que le sommeil est plus tranquille & plus doux , tandis que le soleil est sous l'horison ; au lieu que l'air , échauffé de ses rayons , ne maintient pas nos sens dans un aussi grand calme. Aussi l'habitude la plus salutaire est certainement de se lever & de se coucher avec le soleil ; d'où il suit que , dans nos climats , l'homme & tous les animaux ont , en général , besoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.



indolents, qui, en général, passent de mauvaises nuits. Est-il étonnant que le lit ne soit pas agréable à une personne qui reste tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaisirs de la vie consiste dans l'alternative du repos & du mouvement ; & quiconque ne connoît point le dernier, n'est point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui fatigue, goûte plus de vrais plaisirs à table & au lit, que ceux qui ne font pas d'exercice, quelque somptueux que soient leurs repas, quelque mollets que soient leurs couchers.

C'est une vérité, même proverbiale, que *petits soupers donnent grand sommeil*. La plupart des personnes sont sûres d'avoir de mauvaises nuits, pour peu qu'elles fassent d'excès à souper ; (*V. n. 1, p. 217.*) & si elles s'endorment, les aliments dont leurs estomacs sont surchargés, oppriment ce viscère, troublent l'esprit, occasionnent des rêves effrayants, produisent un sommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais si ces mêmes personnes ne se couchent qu'après un souper léger, ou veillent pour laisser faire la digestion de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs



du repos & se levent défatiguées. Il est vrai qu'il y a quelques personnes qui ne peuvent se coucher sans avoir pris quelques nourritures solides le soir; mais cela ne les oblige pas de faire un grand souper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui se sont d'elles-mêmes habituées à cet usage, & qui ne prennent pas une suffisante quantité d'aliments solides dans le jour.

Rien n'est plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'esprit n'est pas à son aise, on goute rarement un sommeil tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne souvent du malheureux qui en a le plus de besoin; tandis qu'il vient trouver celui qui est heureux & content. Cette vérité devoit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne se coucher que lorsque leur esprit est le plus tranquille possible. Il y a des personnes qui, à force de s'abymmer dans des réflexions tristes & désagréables, ont tellement éloigné le sommeil, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la suite (1).

---

(1) La bonne conduite est la mere de la gaieté; la gaieté est la mere de la santé; la santé est la mere du doux sommeil. On voit donc que



Le sommeil , pris dans le commencement de la nuit , est , en général ,

---

le sommeil tranquille ne peut se trouver , où la pureté des mœurs ne se trouve pas ; parce que où manque cette dernière , la tranquillité de l'ame , le contentement de l'esprit , ne sauroient avoir lieu. Le chagrin , la tristesse , dans un homme fait , ne peut être que le fruit des remords , qui jettent les fibres dans le relâchement , troublent les digestions , détruisent les forces , & conduisent à la destruction universelle de tout le corps.

Il n'y a personne qui ne trouve sa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'*Horace*. *Mens conscia recti in corpore sano*. Malheur à ceux qui , s'occupant sans cesse du beau & de l'honnête , voient le bien & font le mal. Ils se privent par-là du plus doux des plaisirs , le souvenir d'une bonne action , dont les effets , comme ceux de tous les sentiments agréables , font de porter , dans toutes les fonctions , une force , une aisance , une régularité , qui font la base d'une santé ferme & constante. On ne peut penser qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables , qui , suivant le conseil de *Pline* , *avoient vécu pendant toute leur vie , comme on se propose de vivre quand on est bien mal ; & qui ont joui , jusqu'au bord du tombeau , dans une vieillesse avancée , des douceurs d'une conscience sans reproche , de la vivacité de leurs sens & de la force de leur génie*. Le célèbre Historien *Paul Jove* ayant demandé , avec étonnement , à *Nicolas Léonicéni* , l'un des hommes de Lettres les plus illustres , dans le seizième siècle , par quel secret il avoit conservé , pendant plus de quatre-vingt-dix ans , une mémoire sûre , des sens entiers , un corps droit & une santé pleine de vigueur ; ce Médecin lui répondit



celui qui délaſſe & défatigue le plus : que cela ſoit l'effet de l'habitude ou non , c'eſt ce qu'il eſt difficile de dire. Cependant comme les hommes ſont accoutumés à ſe coucher de bonne heure dans l'enfance , il eſt à préſumer que , dans la ſuite , le ſommeil , à cette heure , leur devient plus favorable par l'habitude. Mais que le commencement de la nuit ſoit le meilleur temps pour le ſommeil , ou qu'il ne le ſoit pas , le commencement du jour eſt certainement le meilleur , pour les affaires & pour les plaiſirs. J'ai vu peu de perſonnes ſe levant matin , ne pas jouir de la meilleure ſanté.

## § II. *Des Habits.*

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a ſans doute une grande influence dans ce cas ; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choſes au point de faire que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'eſt pas , à la vérité ,

---

que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs , de la tranquillité de l'eſprit & de la frugalité. *Léonicéni* naquit à Vicenze en 1428 , & mourut à Ferrare en 1524 , après y avoir enſeigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.



nécessaire d'observer une exacte proportion, entre la quantité d'habits que nous portons, & le degré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Dans la jeunesse, où le sang a un fort degré de chaleur, où la transpiration est facile, il est moins nécessaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits; mais dans l'âge avancé, lorsque la peau devient serrée & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de transpiration : on peut les prévenir jusqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui sont plus capables de favoriser cette transpiration, comme les habits de coton, de flanelle, de laine, ouatés, &c.

La flanelle est actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude est absolument déplacée. Non-seulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la flanelle devient moins utile, quand  
les



les occasions la rendent nécessaire. Jamais les jeunes personnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les rhumatismes ou quelque autre Maladie ne le demandent.

Les habits doivent toujours être relatifs à la saison de l'année. Un habit assez chaud pour l'été, ne le seroit pas assez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de saison. Il ne faut, ni quitter les habits d'hiver trop tôt, ni porter les habits d'été trop longtemps. Dans ce pays, l'hiver commence souvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de suite, mais qu'on le fît graduellement ; & dans ce pays il seroit presque inutile de changer d'habits, surtout pour ceux qui ont passé le milieu de leur âge (1).

---

(1) Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de saison, il faudroit, comme nous l'avons conseillé, (V. n. 1, p. 37.) qu'on accoutumât les hommes, dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud, & à contracter une espèce d'habitude avec les intempéries des saisons. Il résulteroit un autre avantage de cette pratique ; c'est qu'en ne s'appro-



Les habits deviennent souvent nuisibles à la santé, parce que dans la forme

---

chant pas du feu, on échapperoit à ces transitions subites du chaud au froid, plus dangereuses encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'est moins dans nos habits qu'il faut chercher la cause des accidents auxquels on est si exposé au renouvellement des saisons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, soit la chaleur, soit la fraîcheur. Il est aussi dangereux pour un homme de passer les journées d'hiver, tantôt à se tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres, les portes bien closes, tantôt à sortir au grand air pour vaquer à ses affaires, qu'il le seroit pour ce même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, plusieurs bains à la glace. Il est impossible qu'une personne qui reste pendant plusieurs heures dans une chambre, dont la température est à 12, 15 degrés du Thermometre de M. de Réaumur, quelquefois davantage, & qui s'expose tout-à-coup à l'air extérieur, qui, peut-être, dans la même journée, à 10, 12 degrés au-dessous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle soit, une suppression de transpiration, source de Maladies sans nombre.

Il est rare de voir une personne qui n'a pas les moyens de se faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ses appartements, d'avoir des habits fourrés, attaquée, à l'entrée de l'hiver, de rhumes, de fluxions, dont sont accablés les gens riches. Les Campagnes nous fournissent des exemples journaliers d'hommes, qui ne connoissent d'autre manière de se chauffer que par l'exercice, qui n'ont jamais su ce que c'est que les flanelles, &c. qui, hiver comme été, portent la même étoffe, & ne sont jamais atteints de rhumes, de catarrhes, de rhuma-



qu'on leur donne, on ne consulte que la parure & la vanité. Il paroît que de

---

tismes, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuse famille, mourir âgé de près de 80 ans, sans avoir jamais augmenté ses habits, sans s'être jamais chauffé par besoin; ses enfants suivent son exemple, & ne connoissent aucune des indispositions causées par une transpiration arrêtée.

C'est une vérité, reconnue universellement, que les rhumes, les fluxions, & plusieurs Maladies inflammatoires, si communes dans les saisons froides, ne sont dues qu'à une transition subite du chaud au froid. Or si l'air des appartemens étoit au même degré de chaleur que l'air extérieur, on se garantiroit de tous ces accidents. Mais nous sommes bien loin de nous comporter ainsi; nous échauffons d'autant plus nos appartemens, que le froid est plus grand; de sorte que souvent il y a vingt degrés de différence, entre l'air que l'on respire dans une chambre, & celui qu'on va respirer si l'on sort dehors. On a beau se couvrir, se surcharger d'habits: pour peu qu'on fasse attention aux propriétés de l'air, on sentira qu'on ne pourra jamais fuir ses effets, qui ne deviennent funestes que par notre conduite.

Ce seroit donc un service réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être insensibles aux impressions des saisons. La nature semble nous donner elle-même ce conseil, en inspirant aux enfants de l'aversion pour le feu & de l'amour pour l'exercice. Il ne s'agit que d'entretenir ce gout naturel. Les mouvements perpétuels dans lesquels ils vivent, les empêchent de s'appercevoir de la transition d'une saison à une autre. Ce ne seroient jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne soient neufs; mais alors ce n'est



tout temps on a considéré les habits sous ce point de vue; en conséquence on n'a fait attention qu'à la mode ou à la forme, & la santé, le climat, la commodité, n'ont jamais été comptés pour rien. (*V. n. 1, p. 37.*)

Il y a même souvent des gens qui prétendent qu'il faut modeler la forme du corps sur celle des habits; & ceux qui n'en savent pas davantage, croient que les hommes feroient des monstres,

---

qu'un gout particulier dont il est aisé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penseroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, est une seconde nature; ils n'auroient besoin, quand ils feroient hommes, ni de feu, ni de fourrure: un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle est assez chaude pour amortir les trop vives impressions du froid, & assez légère pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'air extérieur, leur suffiroit pour toutes les saisons. Ils n'auroient besoin, ni de ces gillerts, ni de ces camisoles de laine, de futaine, de flanelle, &c. qui ne conviennent qu'à des gens oisifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajustements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conseillons, (*dans la même note, p. 37*) si on les a habituées, comme les garçons, à l'exercice, aux intempéries des saisons, elles n'auront pas plus besoin de feu, d'habits chauds, que les hommes.



sans le secours des habits ; tentatives qui, de leur nature, sont des plus pernicieuses. La plus nuisible de toutes celles qui sont d'usage dans ce pays, est de presser l'estomac, les intestins, dans le plus petit espace possible, afin de procurer, comme on le dit fausement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'estomac & des intestins, le mouvement du cœur & des poumons, presque toutes les fonctions animales sont viciées. De-là les indigestions, les syncopes, les pâmoisons, la toux, la consommation, &c.

Les pieds sont aussi souvent mis à la torture. Pourquoi la petitesse du pied est-elle recherchée ? C'est ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'est que l'effet de cette opinion a estropié plusieurs personnes. Presque les neuf dixièmes des hommes ont des durillons ou des cors aux pieds ; Maladie qui n'est due le plus souvent qu'à la compression des souliers. Les cors sont, non-seulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la possibilité de marcher, & ils peuvent en conséquence être considérés comme une cause éloignée de plusieurs autres Maladies.



Dans la maniere d'attacher les habits, il faut avoir grand soin de ne se servir d'aucune espece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c. lorsqu'elles sont trop ferrées, empêchent le mouvement & le libre usage des parties; elles s'opposent à la circulation du sang, qui, ralenti, empêche l'accroissement des parties, & cause diverses Maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c. sont singulièrement dangereux : ils empêchent le libre cours du sang dans le cerveau; de-là les maux de tête, les vertiges, l'apoplexie, & plusieurs autres Maladies graves.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. Rien d'aussi ridicule que de se rendre esclave de ses habits. Il y a des personnes, & le nombre en est grand, qui aimeroient mieux rester du matin au soir, aussi immobiles qu'une statue, plutôt que de s'exposer au dérangement d'un seul cheveu, ou d'une seule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele, dans la maniere de se comporter, avec ses habits, nous donnerions les *Quakers* (1).

---

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une secte considérable en Angleterre, encore plus



Ils sont toujours propres & souvent élégants, sans avoir jamais de superflus. Ce que les autres dépensent en galons, en dentelles, en rubans, les Quakers l'emploient en excès de propretés. La parure n'est qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-souvent la plus grande mal-propreté.

Nous ajouterons relativement aux ha-

---

singulière par la manière simple, unie, de s'habiller, que par son culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, sans galons, sans ornements; de beau linge, sans manchettes, sur-tout sans dentelles; aucune parure pour la tête; une propreté, presque superstitieuse, distinguent cette classe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges Fox*, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un simple Cordonnier. Son peu de fortune & sa singularité, le portèrent sans doute à éviter les habits recherchés. Ses disciples l'imiterent jusques dans la manière de s'habiller; & depuis plus d'un siècle que subsiste cette secte, aucun de ses membres ne s'est jamais écarté de cet usage.

La Pensilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies Angloises, est presque toute peuplée de Quakers. *Guillaume Penn*, fils du Vice-Amiral d'Angleterre, de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ses confreres, & y bâtit la ville de *Philadelphie*, une des plus puissantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philosophique, dont le savant *M. Franklin* est Président.



bits, qu'il ne suffit pas qu'ils soient analogues aux climats, aux saisons de l'année & aux périodes de la vie; il faut encore qu'ils le soient aux tempéraments & à la constitution. Une personne robuste est plus en état de supporter le chaud, ou le froid, qu'une personne délicate; elle peut en conséquence être moins attentive à la manière de s'habiller. Quelle est la quantité nécessaire d'habits pour chaque personne? C'est ce qu'il n'est pas possible de déterminer par le raisonnement; c'est à l'expérience à le décider. Tout homme est en état de juger lui-même du nombre de vêtements qui lui sont nécessaires pour lui tenir chaud.

---

## CHAPITRE VII.

### *De l'Intempérance.*

UN Auteur moderne, (*Jean-Jacques Rousseau*) observe que la tempérance & l'exercice sont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que si on les pratiquoit exactement, on n'auroit besoin d'aucun autre Médecin. La tempérance peut, à



juste titre, être appelée la mère de la santé (1); mais la plupart des hommes agissent comme s'ils pensoient que la Maladie & la mort ne doivent jamais venir; cependant ils paroissent les appeler, pour ainsi dire, par l'intempérance & par la débauche.

La structure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent accompagner l'intempérance. La santé

---

(1) *Hippocrate*, à qui nous devons tout ce que nous savons des signes & des symptômes des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes sur la cure des Maladies, sur la conservation de la santé; maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec succès, & dont tous les hommes devroient s'instruire pour prévenir les Maladies. Elles leur apprendroient que la santé dépend de la tempérance & de l'exercice. Il est impossible, dit *Hippocrate*, que celui qui mange, continue de se bien porter, s'il n'agit. L'exercice consume le superflu des aliments, & les aliments réparent ce que l'exercice a dissipé. Il recommande la tempérance, tant à l'égard de la boisson, du manger, du travail & du sommeil, que dans l'usage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en mille & mille volumes. Elles sont tellement sûres, que si tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la science de guérir deviendrait presque inutile. En effet, excepté les Maladies épidémiques & accidentelles, les autres seroient en petit nombre, si l'intempérance n'en faisoit éclore à l'infini.



dépend du bon état des solides & des fluides ; & ce bon état est dû à la libre exécution des fonctions vitales. Tant que ces fonctions s'accomplissent régulièrement , nous sommes sains & en santé ; dès qu'elles sont troublées , la santé dépérit nécessairement. L'intempérance ne manque donc jamais d'apporter les plus grands désordres dans l'économie animale. Elle nuit à la digestion ; elle relâche les nerfs ; elle rend les sécrétions irrégulières ; elle vicie les humeurs , & occasionne des Maladies sans nombre (1).

---

(1) On demandoit un jour à *Boerhaave*, quelles étoient les causes de plusieurs Maladies, ignorées des Anciens ? Il répondit : *Coquos numera. Comptez les Cuisiniers*. Il auroit pu , dit *M. Clerc*, ajouter , & *otiosos*, & *les oisifs*. L'inaction & la mollesse influent encore plus sur le physique , que sur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens , la *gymnastique* & les disciples d'*Hérodicus*, qui en fut l'inventeur , ne persuade presque personne. Cependant tout le monde convient que la santé est le plus précieux de tous les biens : par quelle fatalité en abuse-t-on aussi-tôt qu'on en jouit ? Pourquoi même , en la recherchant , fait-on absolument le contraire de ce qu'il faut pour la recouvrer ? Ressembleroit-elle à la liberté dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

On veut se bien porter , & l'on change l'ordre de la nature , & la nuit prend la place du jour : l'homme , aussi ennemi de lui-même que de ses semblables , emploie dix bras au ser-



L'analogie , entre l'accroissement des plantes & des animaux , donne la plus forte preuve des dangers qui suivent l'intempérance. L'humidité & l'engrais favorisent singulièrement la végétation. Cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entièrement. Les meilleures choses deviennent mal-faisantes, même dangereuses, si elles sont portées à l'excès. Nous voyons donc que toute la sagesse humaine consiste à savoir régler ses appétits & ses passions, de manière à éviter tous les extrêmes. C'est cette modération qui caractérise particulièrement l'animal raisonnable. *Les esclaves*

---

vice d'un ventre ; on lui sert dans un repas les productions des deux hémisphères, les fruits & les vins des différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil ; le café & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu vital ; mais bientôt l'estomac, en souffrance, lui reproche ses excès : c'est un volcan qui renferme des matières en fermentation. La chaleur se répand dans les veines, les vapeurs montent à la tête, & *Lucullus* accablé, s'endort. A son réveil, il se plaint de flatuosités, de gonflements, &c. On appelle un Médecin, qui prescrit l'usage du thé ou des boissons délayantes, tièdes, qui le font digérer par indigestion. Voilà à peu près notre manière de vivre, & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de se mettre à table, présentent une seringue à chaque convive. T. I, p. 167.



*de leurs ventres seront à jamais la honte de l'humanité.*

L'Auteur de la nature nous a créés avec des desirs, des passions, des appétits relatifs à la propagation de notre espèce, à la conservation de notre individu, &c. L'intempérance est l'abus de ces diverses passions; & la tempérance consiste dans l'usage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de satisfaire aux appétits naturels, se crée des besoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à aiguïser; mais ces besoins imaginaires ne peuvent jamais être satisfaits complètement. Si la nature se contente de peu de chose, l'intempérance ne connoît point de bornes. De-là les buveurs, les gourmands, les débauchés, s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur santé ne les empêchent d'aller plus loin. Aussi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorsqu'il n'est plus temps.

Il est impossible de donner des règles fixes sur la manière dont chaque tempérament, chaque constitution doivent satisfaire leurs appétits & leurs desirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès*; & pour peu qu'il sache choisir, il est en état de l'éviter.



La grande regle de la tempérance est de s'en tenir à la simplicité. La nature se plaît dans les aliments simples, sans apprêts, & tous les animaux, excepté l'homme, remplissent inviolablement ce précepte. L'homme seul se livre aux excès; il pille & saccage la nature entière, pour satisfaire son luxe & courir à sa propre destruction. Un élégant Ecrivain du dernier siècle (*Adisson*) parle en ces termes de l'intempérance. » Quant  
» à moi, lorsque je vois ces tables à  
» la mode, couvertes de toutes les richesses des quatre parties du monde,  
» j'imagine voir la goutte, l'hydropisie,  
» la fièvre, la léthargie, & presque  
» toutes les autres Maladies, cachées,  
» en embuscade, sous chaque plat. »

L'intempérance n'est pas moins dangereuse dans la satisfaction des autres desirs, que dans le régime. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels, ne détruit-il point la meilleure constitution? Tous ces vices se tiennent, en général, par la main. Aussi voyons-nous tous les jours les esclaves de *Bacchus* & de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés sous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort pré-



cipitée. Si les hommes réfléchissoient sur les Maladies douloureuses, sur la mort prématurée, suite journalière de l'intempérance, cette leçon seroit presque suffisante pour leur faire regarder avec horreur la satisfaction de leurs plaisirs, même les plus favoris.

L'intempérance ne frappe pas seulement les débauchés de ses coups mortels; l'innocent en éprouve souvent les funestes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de misère, tandis que leurs peres & meres, sans s'inquiéter de l'avenir, dépensent, en excès & en débauche, ce qu'ils devroient employer à élever leurs enfants, conformément à leur état? Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuses, chargées d'enfants, incapables de les aider, périr de besoin, tandis que les peres cruels se livrent sans mesure à leurs appétits insatiables?

La misère n'est pas la seule suite de l'intempérance; ce vice abominable va jusqu'à détruire des familles entières. Rien ne s'oppose plus à la propagation & n'avance davantage la mort des enfants, que l'intempérance des peres & meres.

Les pauvres qui travaillent tout le



jour , & qui , le soir , se couchent , satisfaits de leur vie frugale , ne nous présentent que de nombreuses familles , tandis que *les gens de condition* , qui ont tout en abondance , qui vivent dans l'opulence & dans le luxe , languissent souvent sans héritiers , à qui ils puissent laisser leurs fortunes immenses. L'intempérance influe même sur les Etats & sur les Empires. Ils ne s'élèvent & ne s'abaissent qu'en proportion que ce vice est chéri ou détesté.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui constituent l'intempérance ; nous ne suffirions pas à assigner l'influence que chacun d'eux a sur la santé : nous bornerons nos réflexions à une espece particuliere , par exemple , à l'abus des liqueurs de table.

Tout ce qui enivre met la nature dans le cas d'exciter la fièvre , afin de se débarrasser du poison que l'on vient d'avaler. Si ce poison est répété tous les jours , il n'est pas difficile de prévoir les conséquences qui doivent en résulter.

Quelle constitution sera assez forte pour soutenir long - temps une fièvre qui reviendra tous les jours ? Mais les fièvres , produites par la boisson , ne se



bornent pas toujours à être de simples fièvres ; elles finissent souvent par l'inflammation de la poitrine , du foie , du cerveau , & produisent les effets les plus funestes.

Si un buveur n'est pas toujours attaqué de Maladies aiguës , il échappe rarement aux Maladies chroniques. Les liqueurs enivrantes , prises avec excès , affoiblissent les organes & s'opposent à la digestion. Elles détruisent le pouvoir des nerfs , causent la paralysie & les Maladies convulsives ; elles échauffent & enflamment le sang , elles épuisent les parties balsamiques , elles le rendent incapables de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps. De - là les obstructions , l'atrophie , les hydropisies , la consomption. Ces Maladies sont celles qui conduisent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs , elles sont , pour la plupart , incurables.

Beaucoup de gens détruisent leur santé par la boisson , quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont de *tremper continuellement* , comme ils disent , quoiqu'elle ait des effets moins violents , n'en est pas moins pernicious.



se. Quand les vaisseaux sont perpétuellement remplis & distendus, les différentes digestions ne peuvent se perfectionner, & par conséquent les humeurs ne seront jamais préparées convenablement. Aussi voit-on que ces personnes sont attaquées de goutte, de gravelle, d'ulceres fordides aux jambes, &c.; ou, si ces Maladies ne se manifestent pas, ces personnes ont l'esprit affailli, elles deviennent hypocondriaques, & ont les autres symptomes des mauvaises digestions. (*V. n. 1, p. 194.*)

La consomption est actuellement si commune, qu'il faut regarder la dixième partie des habitants des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie est sans doute une des causes auxquelles on doit imputer la consomption. La grande quantité de biere *visqueuse* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au sang sa qualité, & de le rendre peu propre à la circulation. De-là les obstructions & l'inflammation des poumons. Il y a peu de grands buvers de biere qui ne deviennent phthisiques; & on ne doit point en être étonné, si l'on fait attention à la nature glutineuse, & presque *indigestible*, de la biere forte.



Ceux qui boivent de l'eau-de-vie ou des vins forts , courent toujours les plus grands dangers. Ces liqueurs échauffent & enflamment le sang, elles forcent & déchirent les vaisseaux tendres du poulmon ; cependant la consommation, causée par ces liqueurs , est si commune , dans ce pays , qu'on seroit presque tenté de croire que ses habitants ne vivent que de liqueurs (a).

L'habitude de boire a , le plus souvent , sa cause dans la misère & dans les malheurs. Le malheureux boit pour se consoler , & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit ; mais , hélas ! ce plaisir n'est pas de longue

---

(a) On peut avoir une idée de l'immense quantité d'eau-de-vie consommée dans la Grande-Bretagne , en faisant attention à cette circonstance ; c'est que dans la ville d'Edimbourg & dans ses environs , outre la grande quantité d'eau-de-vie étrangère , enrégistrée dans les bureaux d'entrées , outre une plus grande quantité encore que l'on doit supposer frauder les droits , on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur , véritable poison , appelée *molasse*. Le petit peuple est tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaise eau-de-vie , que lorsqu'un porte-faix ou un ouvrier paroît chanceler dans les rues , on crie après lui : *He has got molassed!* Ces excès méritent certainement l'attention publique.



durée ; & lorsqu'il n'est plus à table , il est d'autant plus malheureux , qu'il avoit oublié davantage son malheur. Aussi est-il obligé de boire de nouveau ; c'est ainsi qu'une dose nouvelle en amène une autre , jusqu'à ce que ce malheureux devienne *esclave de la bouteille* , & qu'enfin il tombe victime d'une ressource , que dans les commencements il avoit regardée comme un remède. Il n'y a personne de plus triste qu'un buveur , après sa débauche. De là il arrive que ceux qui ont le plus d'esprit , le verre à la main , sont les plus mélancoliques , lorsqu'ils sont à jeun , & souvent ils terminent & finissent leur malheureuse existence, dans un accès , ou de tristesse , ou de mauvaise humeur.

Outre que l'ivrognerie ruine la santé , elle ruine encore les facultés de l'esprit. Il est étonnant que les hommes qui se vantent d'avoir un degré de raison , supérieur à celui des animaux , puissent prendre du plaisir à se réduire si fort au-dessous d'eux. Si , après qu'ils se sont volontairement dépouillés de leur raison , ils restoient dans cet état , il semble qu'ils ne seroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne soit pas là la suite soudaine des débau-



ches de liqueurs , on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit souvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité (a).

Les liqueurs enivrantes sont particulièrement nuisibles aux jeunes personnes. Elles échauffent leur sang , détruisent leurs forces & s'opposent à leur accroissement. De plus , l'usage des liqueurs fortes , dans les premiers temps de la vie , empêche qu'on ne puisse en retirer de bons effets par la suite. Ceux qui contractent l'habitude des li-

---

(a) Il est étonnant que les progrès que l'on a faits dans les arts , dans les sciences , dans la politesse , n'aient point fait passer , de mode , cet usage barbare , de boire jusqu'à l'excès. Il est vrai qu'il est moins commun , dans le Sud de l'Angleterre , qu'il ne l'étoit autrefois ; mais il domine toujours dans le Nord de cette Isle , où ce reste de barbarie est pris pour un acte d'hospitalité. Là personne ne pense avoir bien traité ses convives , s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire , c'est , sans contredit , l'acte de grossièreté le plus complet que l'on puisse commettre. La fanfaronnade , la complaisance , ou même le bon cœur , peuvent engager un homme qu'on presse à accepter un verre , dans un temps où il pourroit aussi-bien prendre du poison. Il y a déjà long-temps que la coutume de boire jusqu'à l'excès , n'est plus de mode en France ; & comme elle perd beaucoup de son crédit parmi les personnes les plus polices de l'Angleterre , nous espérons que bientôt elle sera bannie entièrement de cette Isle.



queurs fortes , dans leur jeunesse , ne peuvent en espérer aucun avantage , comme cordial , dans l'âge avancé.

L'ivrognerie est , par elle-même , non-seulement le vice le plus abominable , mais elle est encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime , quelque horrible qu'il soit , que ne puisse commettre un ivrogne , pour l'amour des liqueurs. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants , vendre les aliments qu'elles devoient manger , vendre même ensuite leurs propres enfants , pour acheter un malheureux verre de liqueurs (a).

---

(a) On exécuta à Edimbourg , il y a quelques années, deux femmes, fameuses ivrognesses, qui avoient tué leurs enfants , & qui ensuite les avoient vendus à des Chirurgiens, pour acheter des liqueurs fortes (1).

(1) Si nous considérons l'ivrognerie, relativement à la santé, nous verrons que si elle ne produit pas des épidémies, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui s'y livrent, sont sujets à de fréquentes inflammations de poitrine, à des pleurésies, qui souvent les emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieillesse, dans toutes ses infirmités, & sur-tout dans l'asthme, qui les conduit à l'hydropisie de poitrine. Leurs corps, usés par l'excès, ne répondent point à l'action des remèdes, & les Maladies de langueur, qui dé-



## CHAPITRE VIII.

*De la Propreté. (1)*

**L**E défaut de propreté est une négligence qui n'admet point d'excuse. Par-tout où l'eau ne se paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre. La matière de la transpiration, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer souvent de linge. Ce changement favorise singulièrement l'excrétion de la peau, si né-

pendent de cette cause, sont presque toujours incurables. Heureusement la société ne perd rien, en perdant des sujets qui la déshonorent, & dont l'ame, abrutie, est, en quelque façon, morte long-temps avant leur corps.

(1) La propreté, dit le Chancelier *Bacon*, est, à l'égard du corps, ce qu'est la décence dans les mœurs. Elle sert à témoigner le respect qu'on a pour la société & pour soi-même; car l'homme doit se respecter. Il ne faut pas confondre la propreté avec les recherches du luxe, le goût de la parure, des parfums, des odeurs; ces derniers n'appartiennent qu'à la sensualité. La propreté, la décence, les manières aimables, sont les indices d'une ame sage & bien réglée, qui sent ce qu'elle doit à la société; au lieu que la mal propreté, la grossièreté, l'air indécent, décelent une ame basse, stupide, qui oublie ce qu'elle se doit à elle-même & aux autres.



cessaire à la santé. Quand cette excrétion est retenue dans la masse des humeurs, ou repoussée par la mal-propreté du linge, elle occasionne des Maladies cutanées, des fièvres, &c. (1).

---

(1) Comme le linge se porte immédiatement sur la peau, & qu'il est presque absolument recouvert par nos habits, il est de toutes les parties de notre habillement celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle soit, dans le fait, la plus utile. On ne pense qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur; voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la saleté, la mal-propreté du linge, fomentent des Maladies sans nombre, en répercutant dans la masse du sang les humeurs, que la nature, qui tend sans cesse à le purifier, chasse perpétuellement par le moyen de la transpiration insensible. Il faut que nous portions des soieries, que nous nous couvrions de galons; l'usage le veut: c'est la pratique des *gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, dussions-nous n'avoir point de chemise, c'est l'ordre.

Ce raisonnement absurde, qui est celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches, les pauvres, regardent le linge comme un ajustement superflu, & qu'ils n'y pensent que quand ils se sont procuré tous les autres. De là, tel qui seroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; tel qui pourroit en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; tel enfin qui pourroit le faire deux fois par semaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaise odeur est le partage des premiers; la mauvaise odeur, les obstructions, les fièvres, sont le partage des seconds; l'odeur in-



La gale & la plupart des autres Maladies de la peau, sont dues principalement au défaut de propreté. Il est vrai que ces Maladies se gagnent par contagion, par les aliments mal-sains, &c. mais elles ne feront pas de longue durée, si ceux qui en sont atteints sont propres. C'est à la mal-propreté que l'on doit imputer les diverses especes de vermines qui infectent les hommes, les maisons, &c. La propreté seule peut toujours en être le remède, & par-tout où ces vermines se rencontrent, on ne se trompera jamais de croire que la propreté a été négligée.

Une des causes ordinaires des fièvres putrides & malignes, est le défaut de propreté. Ces fièvres commencent ordinairement par ceux qui habitent des

fecte, les obstructions, les fièvres, les Maladies de la peau, la vermine, &c. sont celui des derniers.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette épargne de quoi se procurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir assez pour en changer tous les jours, l'on prévient une foule de Maladies, & la transpiration, sans cesse essuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur désagréable, qui rend insupportable à soi-même & aux autres.

maisons



maisons mal-propres & renfermées, qui respirent un air mal-sain, qui ne prennent pas d'exercice, & qui portent des habits sales. C'est là que la contagion couve en général; mais souvent elle se répand au dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la propreté doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

Il ne suffit pas que je sois propre moi-même, si la mal-propreté de mon voisin peut altérer ma santé, comme elle altère la sienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chassés, comme faisant un tort réel à la société, on doit au moins les éviter comme contagieux. Tous ceux qui seront jaloux de leur santé, se tiendront à une certaine distance de leurs demeures.

Dans les lieux, où l'on rassemble un grand nombre de personnes, la propreté devient l'objet de la plus grande importance. Il n'y a personne qui ne sache que les Maladies contagieuses se communiquent par l'air corrompu. Or tout ce qui peut tendre à corrompre l'air, ou à répandre la contagion, doit être évité avec le plus grand soin.

En conséquence on ne doit jamais



souffrir que , dans les grandes Villes , les ordures , de quelque genre qu'elles soient , restent dans les rues ; rien de plus propre à faire naître la contagion , que les excréments des personnes malades. On fait que , dans plusieurs cas , ces excréments sont contagieux.

Dans beaucoup de grandes Villes , les rues ne sont guere plus propres que des écuries , étant perpétuellement couvertes de cendres , de fumiers , de mal-propreté de toute espece : on voit même que les boucheries ou les tueries , sont souvent dans le centre des grandes Villes. Le sang qui tombe en putréfaction , les excréments , &c. dont tous ces endroits sont généralement couverts , ne peuvent manquer de corrompre l'air & de le rendre mal-sain. Rien de plus facile , à une Police active , que de prévenir ces inconvénients , puisqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets , & de forcer à les observer (1).

---

(1) Il est étonnant que dans les grandes Villes , dans Paris , &c. on permette les tueries ; car pour ce qui est des boucheries , on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries , toujours placées dans les rues les plus peuplées , les plus fréquentées , deviennent des sources inépuisables



Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la propreté publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut mieux satisfaire les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut être plus avantageux à la santé, que la propreté des grandes Villes ; rien, au contraire, ne peut inspirer aux étrangers une idée plus défavorable d'une nation, que la mal-propreté de ces mêmes Villes.

---

de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propetés qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à suivre ce conseil, que les années précédentes, elle tenoit cette pratique dans le Carême, pendant lequel les tueries étoient reléguées aux Invalides ; & l'on ne voyoit pas que les boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies, pendant ce temps, que le reste de l'année. Les vues de récompense que propose notre Auteur, dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale.



Quelque prétention qu'ait une nation à la politesse, à l'urbanité, aux Sciences, nous ne craindrons pas de dire que tant qu'elle négligera la propreté, elle sera toujours regardée comme barbare (a).

Les habitants de la Campagne, dans la plupart des pays, semblent avoir, pour la propreté, une sorte de mépris; & si ce n'étoit la situation favorable de leurs habitations, ils éprouveraient souvent les plus mauvais effets de cette aversion pour la propreté. On ne voit presque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne soit accumulé du fumier; & très-souvent les bestiaux & leurs gardiens couchent sous le même toit. Les paysans sont singulièrement paresseux de changer d'habits, de tenir leurs maisons propres, &c. ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un gout de mal-propreté. L'habitude peut les leur

---

(a) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la propreté comme un objet indigne de leur attention. *Pline* dit, que les cloaques ou les égouts publics, faits pour le transport des ordures de la Ville, furent, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de *Tarquin*, d'*Agrippa*, & des autres Romains qui ont fait, ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.



rendre moins désagréables ; mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres, qu'un air mal-sain, soient salutaires (a).

La propreté doit être observée avec la plus scrupuleuse attention, dans les camps. Si elle y est négligée, les Maladies contagieuses se répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de soldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur séjour dans le désert, reçurent des instructions particulières, relatives à la propreté des camps (b). Ces loix doivent être ob-

---

(a) Comme la plupart des objets qui regardent le régime, tels que les aliments, les boissons, &c. sont préparés par les paysans, par le peuple, ou passent par leurs mains, on devrait employer tous les moyens possibles, pour porter ces hommes à la propreté, & pour les encourager à s'en faire une espèce d'habitude. On devrait, par exemple, donner une petite récompense à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, sur-tout quand il s'agiroit de beurre, de fromage, &c. & punir sévèrement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devrait employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Brasseurs, & de tous ceux qui préparent les choses nécessaires à la vie.

(b) *Habebis locum extra castra, ad quem egrediaris ad requisita natura, gerens paxillum in balteo ; cumque sederis fodies per circuitum & egesta humo operies, &c. Deuter. cap. XXIII, V. 12-13.*



servées par tous ceux qui se trouvent dans la même situation. On peut dire que le code de loix que reçurent les Juifs , avoit une tendance manifeste à les porter à la propreté : quiconque réfléchira sur la nature de leur climat , sur les Maladies auxquelles ils ont été sujets , sentiront de quelle importance devoient être de telles loix.

C'est une chose remarquable , que dans l'Orient , la propreté soit une partie essentielle du culte religieux. La Religion Mahomérane , ainsi que celle des Juifs , a ses bains , ses ablutions , ses purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement , est la pureté intérieure ; mais leur but a toujours été & est toujours , la conservation de la santé (1). Quelque bi-

---

(1) Les Turcs sont obligés , par leur Loi , de prendre cinq fois par jour leur *abteste* , c'est-à-dire , de se laver le visage , le cou , les bras , les mains & les pieds. Il y a plus ; le bain est un précepte très-expressément recommandé à tout bon Musulman , qui aura couché avec sa femme. Dans ce cas , il ne suffit pas de se laver comme nous venons de le dire ; il faut , de toute nécessité , aller au bain , & se purifier tout le corps. La même nécessité est imposée toutes les fois qu'on aura seulement pensé d'être marié. La femme , de son côté , est obligée de se servir du bain , pour la même cau-



zarres que paroissent ces ablutions, peu de chose cependant contribue davantage à la conservation de la santé, que leur exacte observation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir visité un malade, avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque chose de semblable, se lave avant que de se trouver en compagnie, ou de se mettre à table, il sera moins exposé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres.

Les fréquentes lotions nettoient non-seulement la peau de toutes les ordures, de toutes les impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la transpiration, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi, ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé, & de chan-

---

se. Un Turc qui n'est point marié, doit aller au bain, s'il lui arrive un *bénéfice de songe*. Chaque fille, chaque veuve est obligée d'en user ainsi après ses regles. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'est pas de nation au monde plus ennemie de la malpropreté, que la nation Turque; car les Turcs se lavent encore, & à plusieurs reprises, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils se lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils satisfont quelques besoins naturels. *Dissert. par M. Ant. Timony. D. M. à Constantinople.*



ger de chemise , sur-tout s'il y a longtemps qu'il n'a fait cette opération !

La coutume de l'Orient , de se laver les pieds , est un acte de propreté très-agréable , & contribue singulièrement à la conservation de la santé. La sueur & la mal-propreté dont ces parties sont sans cesse couvertes , ne peuvent manquer de s'opposer à la transpiration. Cet acte de propreté prévient souvent les rhumes & les fièvres. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiède , après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour , on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter (1).

La propreté n'est nulle part aussi né-

(1) » J'ai vu , dit M. *Tissot* , des pleurésies  
 » mortelles survenir à des voyageurs , qui ,  
 » mouillés en route , ont négligé de changer  
 » d'habits. Quand on a eu le corps , les  
 » jambes & les pieds mouillés , il n'y a  
 » rien de plus utile que de se laver avec de  
 » l'eau tiède. Quand il n'y a eu que les jam-  
 » bes mouillées , un bain tiède de jambes est  
 » très-utile. J'ai guéri radicalement des per-  
 » sonnes sujettes à avoir des coliques violen-  
 » tes , toutes les fois qu'elles avoient eu les  
 » pieds mouillés , en leur donnant ce conseil.  
 » Le bain est encore plus efficace , si l'on fait  
 » dissoudre dans l'eau un peu de savon. »



cessaire que sur les vaisseaux. Si une fois les Maladies épidémiques viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces Maladies, est d'avoir soin que tout l'équipage soit propre dans ses habits, dans les couvertures de lit, &c. Quand une Maladie contagieuse se manifeste, la propreté est encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne se communique; il est encore nécessaire de s'opposer à son retour, après qu'elle a disparu. Pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la peau, soit lavé avec beaucoup de soin, & exposé à la fumée du soufre. La contagion peut rester longtemps cachée dans des habits sales, & après se développer & produire les plus grands ravages.

Les lieux qui rassemblent beaucoup de malades, exigent que la propreté soit observée le plus religieusement possible (a). Dans les hôpitaux, la seule

---

(a) Comme il est impossible de pratiquer une exacte propreté, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singulièrement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre sont situées de manière qu'elles peu-



odeur suffit souvent pour indisposer les personnes en santé. Il est facile d'imaginer quel effet elle produira sur les malades. Dans un hôpital où la propreté est négligée, les personnes en santé courent plus de risques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la santé.

Rien d'aussi peu raisonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement que ceux qui soignent les malades font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient se rendre criminels, que de souffrir que tout ce qui approche d'une personne qui a la fièvre, par exemple, fût propre; & ils aimeroient mieux la laisser croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer son lit de draps, &c. Si la propreté est nécessaire pour une personne en santé, elle l'est sans doute davantage pour une personne malade. La propreté

---

vent aisément se fournir d'eau; & les personnes qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent certainement d'être sévèrement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le seul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; & supposé que l'on eût à choisir, nous sommes persuadés que c'est celui qui coutera le moins.



est, elle seule, un remede contre plusieurs Maladies, qui, pour la plupart, sont mitigées par elle; & lorsqu'elle est négligée, les Maladies les plus légères se changent souvent en des Maladies les plus malignes. La même erreur qui a suggéré d'interdire au malade toute admission d'air frais, paroît avoir aussi suggéré de les laisser dans la mal-propreté; mais les préjugés destructeurs seront, comme nous avons lieu de l'espérer, bientôt entièrement extirpés (1).

---

(1) On a déjà fait voir de quelle importance est l'air renouvelé & frais pour les malades. On a prouvé qu'il étoit un des remedes les plus puissants dans la guérison de presque toutes les Maladies. Nous ne craindrons pas de donner le même éloge à la propreté. Il n'y a pas de circonstances dans lesquelles un malade ne puisse être changé, quand il est sali. Le peuple est plein de préjugés à cet égard. Les Gardes-Malades sont sur-tout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête. Il n'est pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie soit longue, avoir des escoriations, des escarres à la partie inférieure du dos: elles ne sont la plupart du temps dues qu'à la mal-propreté; & la preuve de cette vérité, c'est que du linge blanc suffit souvent pour les guérir. Souvent aussi ces escarres deviennent gangreneuses, & tuent le malade, que plus de propreté, joint aux autres secours, auroit sauvé. En géné-



La propreté plaît certainement à notre nature. Nous ne pouvons nous

---

ral, dès qu'un malade est sali, dans quelque état qu'il soit, il faut le changer : on ne risquera jamais rien, si le linge qu'on emploiera est *très-propre, très-sec & chaud*. Dès qu'un malade a sué, il faut le changer de chemise avec les mêmes précautions. Si la Maladie n'est point de nature à exciter des sueurs, il suffira de le changer de linge une fois par jour.

Parmi tous ces préjugés, celui qui est le plus universel, c'est qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de lessive ; il faut que ce linge ait été employé ; en conséquence, on s'empresse de faire porter les chemises, de faire coucher dans les draps qui doivent servir aux malades. Cette pratique est absurde & pernicieuse. Elle est absurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que son linge, imprégné des humeurs de la sueur ou de la transpiration, n'est plus en état de s'en imbiber de nouvelles ; & si celui qu'on lui substitue, a été déjà porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on sent qu'il aura déjà perdu une partie de ses propriétés, & qu'il sera d'autant moins capable de remplir cette indication, que la personne qui s'en sera servi, aura eu une transpiration ou une sueur plus abondante. Elle est pernicieuse, en ce qu'on ne considère jamais la personne que l'on choisit pour faire porter ce linge ; & quelque saine qu'elle soit en apparence, elle ne le sera jamais assez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faisantes, qui forcent les personnes en santé de changer de linge tous les jours. (V. n. 1, p. 287.) A plus forte raison, si cette personne est malade, ou recèle quelque vice caché. S'il n'y a personne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déjà ser-



empêcher de l'approuver dans les autres, quoique nous ne la pratiquions pas nous-mêmes; elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation; elle est un ornement pour tous les Etats. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte propreté : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

Nous ne pouvons finir cet article, sans recommander, de la manière la plus sérieuse, la pratique de la pro-

---

vi, par quelle manie s'est-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement?

Mais, dira-t-on, du linge qui sort de la lessive a quelque chose de rude, de crud & de désagréable à l'odeur. Voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparoître. Faites chauffer votre linge, comme nous vous le recommandons, froissez-le entre vos mains, il deviendra souple, il n'aura plus l'odeur qui vous affecte, il sera en état de remplir l'indication du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre.



prêté à toutes les personnes, dans tous les instants de la vie. Ce n'est pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus cardinales; mais nous la recommandons comme nécessaire pour rendre la vie supportable, comme agréable & utile à la société, comme étant de la plus grande importance pour la conservation de la santé.

---

## CHAPITRE IX.

### *De la Contagion.*

**P**Resque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bien-faisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal-entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.



Les chambres des malades, sur-tout à la Campagne, sont, en général, remplies du matin au soir de visites indiscrettes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, servir le malade tour à tour, ou même de le veiller toute la nuit. Ce seroit en vérité un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie; l'expérience nous fournit tous les jours des exemples des dangers de cette conduite; c'est ainsi que souvent on gagne des fievres que l'on communique à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent épidémiques.

On regarderoit comme très-imprudente une personne qui, n'ayant pas eu la petite vérole, seroit toujours auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant plusieurs autres fievres ne sont pas moins contagieuses que la petite vérole, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent que les fievres sont plus dangereuses dans les Campagnes que dans les grandes Villes, à cause du peu de secours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette assertion peut être vraie, dans quelques circonstances; mais nous sommes portés à croire que cela vient le plus souvent



des raisons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la contagion , on ne pourroit pas en trouver de plus efficace que l'habitude dans laquelle on est de visiter les malades. Non - seulement les gens qui vont les voir , s'exposent eux-mêmes , & avec eux ceux qui leur appartiennent , mais encore ils nuisent aux malades même. Rassemblés en grand nombre dans la chambre , ils rendent l'air mal-sain ; leurs propos sourds & à petit bruit , leurs contenance effrayées & tristes , troublent l'imagination du malade , déconcertent son esprit. Les personnes qui sont mal , sur-tout si elles sont attaquées de fièvres , doivent être laissées seules , autant qu'il est possible. La vue d'une personne étrangère , & tout ce qui peut porter du trouble dans l'esprit , leur devient nuisible (1).

---

(1) Un Professeur de Montpellier , avantageusement connu par son esprit & par ses connoissances , se plaisoit à nous répéter , dans ses leçons particulières , que quand il étoit appelé chez un malade , il commençoit par chasser de la chambre toutes les personnes inutiles , & par ordonner à la Garde de ne laisser entrer qui que ce soit. Cette pratique est très-sage ; il seroit à désirer qu'elle fût celle de tous les Médecins. M. de *Haen* avoue , avec une candeur digne d'un des plus grands Mé-



L'usage, dans les Campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux

---

decins de l'Europe, qu'il commit une imprudence qui pensa devenir funeste à un malade, en faisant rester autour de lui tous les étudiants qui le suivent, pendant qu'il fait ses démonstrations. C'est depuis ce moment, qu'il a pris le parti de ne permettre à ses auditeurs que de jeter un coup-d'œil sur le malade, pour examiner l'état actuel de la Maladie, & de se retirer dans une chambre voisine, pour discuter sur ce qu'ils ont remarqué. Si le séjour d'une vingtaine de personnes pendant un quart-d'heure, tout au plus, a causé un changement aussi considérable dans une Maladie, à combien plus forte raison ne doivent pas être funestes à un malade sept ou huit visites, plus ou moins, qui se succèdent sans interruption du matin au soir ?

Cet inconvénient & tous ceux dont vient de parler notre Auteur, ne sont pas les seuls qui résultent de ce concours de gens désœuvrés. Il en est un, au moins aussi dangereux, s'il ne l'est pas davantage ; c'est que la plupart des gens, même parmi le peuple, se croient possesseurs de secrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur savoir, dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié ou de tout autre motif d'attachement, pour faire suivre leurs conseils. Il arrive de-là que les ordonnances des Médecins sont à peine exécutées, ou qu'elles ne le sont qu'avec des restrictions. Mais la Maladie, qui parcourt toujours ses périodes, & qui, par une loi constante de la nature, augmente d'intensité, en proportion qu'elle avance vers son état, qui, d'ailleurs, n'est point secourue par une administration exacte de remèdes convenables, emporte le malade, au grand étonnement du



funérailles , & de les assembler dans la chambre qui recele le mort , est un au-

---

Médecin , qui , conduit par les regles inva-  
riables d'une Médecine éclairée , s'étoit flatté  
d'une espérance prochaine de guérison.

L'art , de son côté , y perd nécessairement. Le  
Médecin , trompé par une fausse confiance que  
lui témoigne , ou le malade , ou les parents ,  
ou les assistants , s'en rapporte à leur bonne foi :  
il ne peut soupçonner qu'on ne suive point  
ses avis ; il fait avoir ordonné les remèdes in-  
diqués ; il n'en voit point d'effets , ou il n'en  
voit que de contraires. S'il aime véritablement  
son art ; s'il prend à ses malades tout l'inté-  
rêt qu'exigent , & l'humanité , & son état ; s'il  
suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne* ;  
s'il décrit la marche des Maladies que lui pré-  
sente la pratique , & les moyens qu'il emploie  
pour les combattre , il se trouve à chaque pas  
arrêté , & l'analogie , cette route immanqua-  
ble , en fait d'expérience , n'est plus pour lui  
qu'un *dédale* affreux. Tel qu'un autre *Icare* ,  
ses ailes , mal assurées , lui manquent à chaque  
instant , & le plongent toujours de nouveau dans  
des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction ; &  
s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son  
existence de l'observation & de l'expérience ; si ,  
en conséquence , il prend jamais le parti de trans-  
mettre à la postérité , ce qu'une longue pratique  
lui aura fait voir , il transmettra des erreurs ,  
d'autant plus dangereuses , qu'elles seront noyées  
au milieu de mille vérités. De-là l'incertitude  
de quelques observations , éparées çà & là dans  
les ouvrages même de nos plus grands maîtres.  
De-là les progrès lents & tardifs de tous les  
jeunes Médecins , qui , n'ayant , ni observations ,  
ni expériences en propre , & n'étant pas toujours  
en état de discerner le vrai d'avec le faux ,



tre moyen de propager la contagion : elle ne meurt pas toujours avec le malade. Dans presque tous les cas , la contagion augmente dans la proportion des progrès de la putréfaction. C'est surtout ce qui arrive après les fièvres malignes ou autres Maladies accompagnées de putridité. Les corps de ceux qui sont morts de ces Maladies , ne doivent point rester long-temps sans être enterrés ; & , autant que cela est possible , on doit n'en approcher qu'à une certaine distance.

Ce seroit un excellent moyen de prévenir la contagion , que les personnes en santé se tinssent éloignées des malades. Le Législateur des Juifs , entre toutes les sages loix qu'il leur a données , pour veiller à la conservation de leur santé , a eu une attention particulière à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la contagion , ou la *souillure* , comme il l'appelloit , en empêchant d'approcher , soit un malade , soit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient séparés des gens en

---

sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu , & de créer de nouveau , pour ainsi dire , *l'art* , qui leur semble avoir perdu son existence réelle.



santé , & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit seulement touché un malade ou un corps mort , il falloit qu'il allât se laver , & qu'il se dispensât , pendant quelque temps , de se présenter dans la société.

La contagion est souvent communiquée par les habits. Il est très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades , à moins qu'ils n'aient été lavés , exposés à des fumées , &c. parce que la contagion peut rester long-temps cachée dans ces habits , pour ensuite en sortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il est dangereux d'acheter , à l'aventure , des habits qui ont déjà été portés par d'autres personnes (1).

---

(1) Tout le monde connoît les précautions qu'on apporte dans le temps de peste. Les habits , les meubles des pestiférés , sont exposés , pendant un temps plus ou moins long , en plein air , afin d'en laisser évaporer la contagion. Dans l'Orient , où ces précautions sont négligées , la peste y a des retours très-fréquents.

Mais les habits & les meubles ne sont pas les seuls instruments capables de propager la contagion. *Van Helmont* rapporte qu'un homme , en touchant une lettre , qui venoit d'un pestiféré , ressentit tout-à-coup dans le doigt index , une douleur semblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un charbon se manifesta dans le



Les Maladies contagieuses sont souvent apportées des pays étrangers. Le

---

lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Nous lisons dans *Diemerbroeck*, observat. 119, Liv. IV, qu'un élève en Pharmacie, attaqué de la peste, au mois de Juillet, placé, pendant sa Maladie, au fond d'un jardin, sous une espece d'hangar, ouvert de tout côté, laissa dans de la paille, que l'on avoit jonchée sous son lit, un germe pestilentiel, qui, au bout de huit mois, donna la peste à l'Apothicaire. Cet homme étant entré sous cet hangar, remua, avec le pied, la paille, qui, pendant l'automne & l'hiver, avoit été exposée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il respira aussitôt une odeur infecte, qui sortit de cette paille, & bientôt après une douleur aiguë & pongitive se fit sentir à la partie inférieure de la jambe & supérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit semblé que son pied & sa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'épiderme se sépara de la peau, & forma une grande vessie. On l'ouvrit, il en sortit une grande quantité d'eau noire, & laissa appercevoir un charbon pestilentiel, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

Ces effets, toujours éclatants, quand ils ont pour cause la peste, ont un degré de danger plus ou moins grand, dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont contagieuses, comme le dit fort bien notre Auteur; presque toutes, par conséquent, sont dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage, de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir



commerce , en nous procurant les richesses de ces pays , nous communique

---

exposés un temps suffisant à l'air , & les avoir purifiés à la fumée du soufre ou de plantes aromatiques.

La négligence de ceux qui sont à la tête des hôpitaux , est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de Paris , pour une Maladie considérable , qu'il essuya , il y a quelques années , à peine fut-il couché dans un lit seul , parce qu'il étoit recommandé , qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entre eux : *Celui-ci n'y restera pas plus que les autres , car il paroît bien malade.* Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos ; il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent que c'étoit parce que ce lit paroissoit *maudit* ; que c'étoit le quatrième malade qu'ils y voyoient placer de la journée ; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures , & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme ; il se jette à bas de ce lit *mortuaire* , & s'en revient chez lui , où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort , s'il fût resté dans ce lit , & que ce lit fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite , odieuse à l'humanité , fait , dit M. Clerc , ressembler les hôpitaux à l'ancre du lion , d'où rien ne sort. C'est moins la mort , qui tue le voisin de celui qui vient d'expirer , que la contagion , toujours funeste , sur-tout dans les hôpitaux où elle est épidémique.

Un autre usage universel parmi le Peuple , & assez commun chez le Bourgeois , c'est de faire coucher les gens sains avec les malades : une femme couche avec son mari , un mari



aussi leurs Maladies, & souvent elles font plus que de contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles sont introduites. Il est à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, soit à s'opposer à l'introduction de ces Maladies, soit à empêcher qu'elles ne se propagent quand elles sont introduites. Il est vrai qu'on a quelque attention relativement à la peste; mais on ne prend pas garde aux autres maladies (a).

---

auprès de sa femme, & souvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de Paroisse* ont sans cesse ces exemples sous les yeux. Il leur est ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la suite de la Maladie, ou du pere, ou de la mere. La misere est, sans doute, le tyran qui force les malheureux à tenir cette conduite; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher sur une chaise, même sur le carreau, que de s'exposer à devenir malade.

(a) Si l'on apportoit la dixieme partie des soins que l'on prend pour prévenir la fraude de la *Douane*, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit résulter les effets les plus heureux. Il seroit facile de placer un Médecin dans chaque port, un peu considérable, dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c. avant qu'ils prissent terre; & lorsqu'il rencontreroit une fièvre ou toute autre maladie contagieuse, il ordonneroit au vaisseau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'hôpital,



### 312 MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la contagion dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées ; & si les Maladies contagieuses s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient atteints. Que les Magistrats tournent leur attention sur la santé du peuple, & il sera facile de prévenir ces inconvénients (1).

---

ou dans quelqu'endroit convenable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c. qui auroient servi au malade, pendant le voyage, fussent lavés & parfaitement purifiés par la fumigation, &c. avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espèce, exécuté avec attention, préviendrait la plupart des fièvres & d'autres Maladies contagieuses, qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes, & de-là se répandent dans les autres pays.

(1) Les hôpitaux sont, en général, déplacés. Tant qu'ils ne seront point situés hors des Villes, qu'ils ne seront point construits sur un terrain sec & élevé, qu'ils n'aient point, dans leur voisinage, une rivière profonde, qui ne tarisse jamais, ils ne seront que des magasins de miasmes contagieux, qui pénétreront partout avec l'air, qui en est le véhicule. Il semble que dans les grandes Villes on n'ait fait attention qu'à un seul de ces préceptes. Dans la plupart de celles qui possèdent une rivière, on voit qu'on a assez choisi ses bords pour y élever



Il y a beaucoup de causes qui tendent à répandre la contagion dans les Villes

---

les hôpitaux ; mais on n'a pas réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitants de ces Villes , quand on construit un hôpital dans leur sein , quand on l'assied sur un terrain bas & humide , quand on le compose de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres , toutes mal percées , remplies de lits à droite & à gauche : tels sont presque tous les hôpitaux ; tels sont encore les restes de l'Hôtel-Dieu de Paris ; tel est même l'hôpital que l'on a choisi pour être son supplément. L'hôpital Saint-Louis a de plus le désavantage d'être éloigné de la rivière. Quelque abondantes que soient les sources qui lui fournissent ses eaux , elles ne suppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit sans cesse une rivière qui couleroit à sa proximité. La *Maison de santé* , que l'on dit être choisie pour le second supplément de l'Hôtel-Dieu , ne sera pas mieux pourvue d'eau , étant encore plus distante de la Seine.

Il est certain que tous les projets présentés jusqu'à présent pour la construction d'un nouvel Hôtel-Dieu , ont absolument manqué leur objet , parce que , quelles que soient les intentions d'un fondateur , elles doivent toujours être soumises aux lumières des Médecins & des Physiciens ; c'est à eux seuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un hôpital , & d'en ordonner la distribution. Il y a plus de six mois que l'illustre M. le Roy , de l'Académie Royale des Sciences , aussi connu par les qualités de son cœur & par les agréments de son esprit , que par la profondeur de ses connoissances , dans presque toutes les sciences , m'a fait l'honneur de me communiquer un ouvrage qu'il a composé , sur la manière de construire un Hôtel - Dieu. Cet ouvrage , dont il a



peuplées. Toute l'atmosphère d'une grande Ville n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules des plus pernicieuses à la santé. Le meilleur conseil que nous puissions donner à ceux qui sont obligés de vivre dans les grandes Villes, c'est de choisir une habitation bien exposée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & passageres, de tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires, enfin de sortir & de se tenir en plein air, aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Un moyen qui tendroit singulièrement à empêcher que les Maladies con-

---

présenté des extraits à un Ministre, auroit déjà vu le jour, si son Auteur ne trouvoit, dans des travaux indispensables, & dans les services qu'il se plaît à rendre aux personnes qu'il honore de son amitié, des occupations qui lui enlèvent tous les instants qu'il auroit consacrés à y mettre la dernière main. Il seroit bien à désirer que l'on suspendît l'exécution du projet, que l'on dit accepté par le Gouvernement, jusqu'à ce que les Architectes, à qui elle sera confiée, eussent puisé, dans cet ouvrage, les lumières dont ils paroissent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la santé. Les Architectes ont, en général, raison de s'occuper de décorer les monuments publics; mais l'objet essentiel d'un hôpital n'est pas d'embellir une Capitale; un hôpital ne doit être projeté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes.



tagieuses ne se répandissent, ce seroit de n'employer à garder les malades, que des personnes qui se destinent à cet état. On sauveroit souvent par-là des familles, des Villes entieres, qui peuvent être infectées par une seule personne. Ce n'est pas que nous prétendions conseiller d'abandonner ses amis, ses parents, dans le besoin; nous voulons seulement que l'on se tienne sur ses gardes, & qu'on ne fréquente pas si souvent ceux qui sont atteints de Maladies.

Ceux qui soignent une personne atteinte de Maladies contagieuses, courent de grands risques. Ils doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte: telles sont la rue, la tanaïsie, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre où ils couchent avec du vinaigre, ou tout autre acide fort. Ils doivent éviter, autant que faire se pourra, de respirer l'air qui sort de la poitrine du malade. Les Gardes, les Médecins, ne doivent jamais aller dans le monde, sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, &c. autrement si la Maladie est contagieuse, ils la répandront indubi-



tablement par-tout où ils iront (a).

Quelque légères que puissent paroître toutes ces réflexions à des personnes inconfidérées, nous ne craindrons pas de dire qu'une scrupuleuse attention, sur tout ce qui peut répandre la contagion, est de quelque importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui sont contagieuses à un certain degré; on ne doit donc souffrir auprès des malades que ceux qui y sont nécessaires. (*V. n. 1, p. 304.*) Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations estimables &

---

(a) On doit croire que la contagion est souvent transportée d'un lieu en un autre, par le peu de soin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Plusieurs Médecins affectent ordinairement de rester auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps considérable. Si le malade a la petite vérole, ou toute autre Maladie contagieuse, il n'est pas douteux que les mains du Médecin, ses habits, &c. ne soient imprégnés des miasmes de la contagion; & s'il va sur le champ visiter un autre malade, ce qui lui arrive très-souvent, sans s'être lavé les mains, sans avoir changé d'habits, ou sans s'être exposé au grand air, est-il étonnant qu'il porte la maladie par-tout avec lui? Les Médecins, non-seulement exposent les malades, mais encore ils s'exposent eux-mêmes par cette négligence; aussi très-souvent en sont-ils les victimes. (*V. n. 1, p. 237.*)



nécessaires, ceux que leur devoir & leur état portent à servir les malades.

Le Magistrat est en puissance de s'opposer à tout ce qui peut contribuer à répandre la contagion. Il est en son pouvoir de porter le peuple à la propreté, d'éloigner les prisons, les hôpitaux, les cimetières, tous les lieux où la contagion peut prendre naissance, & de les placer à une distance raisonnable des grandes Villes. Il est en son pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens possibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'air, &c. Que les hôpitaux publics, que les lieux où l'on rassemble des malades, soient toujours tenus propres; qu'ils soient bien aérés, qu'ils soient placés dans un lieu ouvert, ou isolé; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la contagion ne se répande. L'éloignement des hôpitaux du sein des Villes, empêchera que les pauvres ne soient visités aussi souvent par leurs voisins, ou oisifs, ou officieux.

Le Magistrat devrait aussi veiller à ce que les maîtres ne gardassent point, dans leurs maisons, leurs domestiques



malades : les maîtres aimeroient mieux payer pour que leurs domestiques fussent traités dans les hôpitaux, que de courir les risques de voir une Maladie contagieuse attaquer leurs familles. Les domestiques malades & les pauvres, placés dans les hôpitaux, sont non-seulement moins en état de propager la contagion, parmi leurs voisins & leurs connoissances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux soignés.

Ce n'est pas que nous ignorions que les hôpitaux, bien loin d'être un obstacle à la contagion, en sont au contraire les *propagateurs*. Quand ils sont placés au milieu des grandes Villes, quand les malades nombreux sont amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles, quand la propreté & les ventilateurs sont négligés, les hôpitaux deviennent des repaires de Maladies contagieuses, & personne n'y peut entrer, qu'il ne s'expose à gagner la contagion, à la communiquer aux autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent (1).

---

(1) Il y a cinq hôpitaux à Paris, dans lesquels la *gale* est épidémique : tels sont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les



Il seroit à desirer qu'ils fussent plus nombreux, & qu'ils fussent administrés

---

*Petites-Maisons* : de cent personnes qui séjournent dans chacune de ces Maisons, quatre-vingt-dix gagnent la gale. On ne voit pas qu'il en soit de même à la *Charité*, aux *Hospitalières*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, si ce n'est de la maniere dont sont administrés ces derniers hôpitaux, & sur-tout de la propreté, presque religieuse, qui y regne? Car on ne peut raisonnablement l'attribuer à la construction, à la distribution seulement, puisque tous ces hôpitaux semblent avoir été bâtis sur le même modele. Ce sont partout des salles longues, étroites, dont les voûtes sont plates, dont les croisées sont petites & peu nombreuses, dans lesquelles sont deux, trois, quatre rangées de lits, très près les uns des autres; toutes ces salles se communiquent entre elles; tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés; qui en a vu un, les a vu tous. Si c'étoit la seule distribution que l'on dût en accuser, tous, dans une même Ville, procureroient la même épidémie, ou au moins une épidémie quelconque, puisque nous voyons qu'à peu de chose près, leur construction est la même. Cependant l'on ne voit pas que la *Charité* & les autres hôpitaux que nous venons de nommer, y soient aussi sujets que l'*Hôtel-Dieu*, &c. quoique dans ces premiers on y reçoive assez généralement tous ceux qui s'y présentent, & que les malades ne soient point soumis à un examen plus rigoureux.

N'en accusons donc que la mauvaise administration & la mal-propreté. Il est affreux de voir réunis dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort. Il est affreux de voir des salles contenir cent,



320 MÉDECINE DOMESTIQUE.  
d'une maniere moins avilissante. Le  
peuple s'y rendroit avec beaucoup moins

---

cent cinquante, deux cents malades, & de ne voir que dix ou douze personnes préposées pour soigner cette foule de malheureux. Il est affreux de voir ces infortunés s'empoisonner eux-mêmes, par leurs propres ordures, & empoisonner leurs voisins. Tout le monde fait que les matieres fécales, dans certaines Maladies, sont les poisons les plus subtils, & il est impossible qu'une si grande quantité de malades soit changée aussi souvent qu'il seroit nécessaire, ayant aussi peu de gens pour les servir. En général les hôpitaux sont trop remplis de malades. De-là ces contagions renaissantes qui sement dans un Etat des principes de mortalité universelle. Les Médecins qui s'efforcent d'en rechercher les causes, pourroient se dispenser de leurs travaux ; elles sont dans le centre des Villes, dans les marchés publics, dans les hôpitaux, dans les cimetières, & chaque citoyen les a sous les yeux.

J'ai oui dire à un homme digne de foi, qu'il y avoit eu une maison, dans le voisinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le flux de sang avoit été épidémique. Cette maison fut à la fin désertée, & l'on en a construit une autre à la place. Je ne sais si c'est dans le même endroit ; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maison, dans laquelle il y avoit une épidémie ; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie. Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans lequel la propreté est le plus sévèrement observée, il y a une salle de blessés, dans laquelle la gangrene est épidémique. Quelles que soient les précautions que l'on ait prises, car on y a établi des courants d'air de tous les côtés, il est très-difficile d'en garantir les ma-



de répugnance. Nous le souhaitons avec d'autant plus d'empressement, que les

---

lades, & la plupart périssent, malgré les secours les mieux administrés.

Un hôpital ne doit point former une maison, mais des rues; aucune des salles ne doit communiquer avec les autres. On verra dans l'ouvrage de M. le Roy, annoncé dans la note précédente, combien il a fallu d'art & de connoissance; pour donner à cette forme l'ensemble d'un tout, combien il en a fallu pour que le service, malgré cette distribution, soit encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos hôpitaux. On y verra quels sont les moyens qu'il emploie pour suppléer aux ventilateurs, absolument nécessaires dans chacune des salles des hôpitaux.

Chaque salle doit contenir les malades atteints de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit; chaque Médecin son département; & ce département ne doit s'étendre que sur cent malades, au plus. Comment est-il possible qu'un Médecin, chargé d'un plus grand nombre, puisse s'acquitter de ses devoirs, examiner chaque Maladie avec l'attention nécessaire, en saisir toutes les circonstances, & prescrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier? Si le reproche que l'on fait aux Médecins des hôpitaux, pouvoit être fondé, rien n'est plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue; ils s'attacheront uniquement à leurs malades; ils braveront tous les dangers; ils se dévoueront à la partie la plus précieuse de l'Etat. Ce moyen les empêchera de sentir ce dégoût, cette aversion qui les accompagnent dans leurs visites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émolu-



fièvres putrides & les autres Maladies contagieuses s'engendrent parmi les pauvres , & que ce sont ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches. Si l'on apportoit une attention convenable aux premières apparences de Maladies contagieuses , & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux hôpitaux , on verroit moins de fièvres putrides , qui , toutes aussi contagieuses que la peste , deviennent épidémiques.

---

## CHAPITRE X.

### *Des Passions.*

**L**Es passions ont une grande influence , & sur la cause des Maladies , & sur leur guérison. La manière dont l'esprit agit sur la matière , fera pro-

---

ments qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choses faciles. Les sommes immenses dont on abuse dans les grands établissements , suffiroient pour en former de petits , bien plus utiles. D'ailleurs on trouve toujours de l'argent quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire ; en manqueroit-on , ou le regretteroit-on , quand il s'agit de les conserver ? S'il en étoit ainsi , je serois , dit M. Clerc , tenté de croire , qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce siècle , on n'en auroit usé le sentiment.



blement toujours un mystere. Il nous suffit de savoir qu'il y a une influence réciproque établie entre les parties spirituelles & les parties corporelles , & que ce qui affecte les unes , affecte également les autres (1).

§ I. *De la Colere.*

LA colere trouble l'esprit , déforme les traits du visage , précipite le cours du sang , & dérange toutes les fonctions vitales & animales. Elle occasionne souvent les fievres , d'autres Maladies aiguës , & quelquefois la mort subite. Cette passion est sur-tout nuisible aux personnes délicates , & attaquées de Maladies nerveuses. J'ai vu une femme hystérique , mourir dans un violent accès de colere. Toutes ces personnes doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

Il est vrai qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en colere ; mais nous pouvons certai-

---

(1) » L'Auteur de la nature , dit *Saint-Evre-*  
» *mont* , n'a pas voulu que nous puissions bien  
» connoître ce que nous sommes. Après y avoir  
» rêvé inutilement , on trouve que c'est sagesse  
» de n'y pas rêver davantage , & de se sou-  
» mettre aux ordres de la Providence. »



nement toujours ne pas conserver le ressentiment dans notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit, occasionne les Maladies chroniques, les plus opiniâtres, & ruine insensiblement la constitution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la société; il nous soulage; il concourt à conserver la santé; il nous conduit à la félicité.

Ceux qui connoissent le prix de la santé, devroient éviter la colere comme le poison le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au ressentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame soit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé, qu'une tranquillité constante d'esprit (1).

(1) On voit que cette passion est une de celles sur lesquelles la Médecine a le moins d'empire. C'est donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les suites funestes. Voici le portrait qu'en fait le sage *Charron*, dans son style gothique, mais nerveux & vrai; il donne ensuite les moyens de s'en préserver.

„ Cette passion, dit-il, a souvent des effets  
 „ lamentables : elle nous pousse à l'injustice;  
 „ elle nous jette dans de grands maux, par  
 „ son inconfidération; elle nous fait dire &  
 „ faire des choses mésséantes, honteuses, in-



§ II. *De la Peur, de la Crainte.*

LA peur a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les

---

„ dignes, quelquefois funestes & irréparables,  
„ d'où s'ensuivent de cruels remords. L'histoire  
„ ancienne & moderne n'en fournissent que  
„ trop d'exemples. Horace a bien raison de  
„ dire :

*Qui non moderabitur ira, &c.*

„ Les remedes, continue-t-il, sont plusieurs  
„ & divers, desquels l'esprit doit être, avant  
„ la main, armé & bien muni, comme ceux  
„ qui craignent d'être assiégés; car après n'est  
„ plus temps. Ils se peuvent réduire à trois  
„ chefs. Le premier est de couper chemin à la  
„ colere & lui fermer toutes les avenues. Il faut  
„ donc se délivrer de toutes les causes & occa-  
„ sions de colere, ci-devant énoncées. Le second  
„ chef est de ceux qu'il faut employer lorsque les  
„ occasions de colere se présentent, qui sont,  
„ 1°. arrêter & tenir son corps en paix & en  
„ repos, sans mouvement & agitation; 2°. di-  
„ lation (délai, remise) à croire & prendre ré-  
„ solution, donner loisir au jugement de con-  
„ sidérer, se craindre soi-même, recourir à de  
„ vrais amis, & meurir nos coleres, entre leurs  
„ discours; 3°. y faire diversion, par tout ce  
„ qui peut calmer, adoucir, égayer. Le troi-  
„ sieme chef est aux belles considérations, dont  
„ il faut abreuver, nourrir notre esprit de lon-  
„ gue main, des actions funestes & mouve-  
„ ments qui résultent de la colere, des avan-  
„ tages de la modération, de l'estime que nous  
„ devons porter à la sagesse, laquelle se mon-  
„ tre principalement à se retenir & se com-  
„ mander. „



aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie ; mais si ce desir de conservation est porté trop loin , il conduit souvent à la perte de la vie même. La peur & la crainte affaiblissent l'esprit , occasionnent non-seulement des Maladies , mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales , & triomphent du courage le plus intrépide.

Une peur subite a , en général , les effets les plus funestes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulsives , en sont souvent les suites. De-là le danger de cette habitude , si commune parmi les enfants , de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie , d'autres ont été rendus pour jamais inutiles à la société , par ces sortes de jeux : il est dangereux de réveiller les passions humaines ; elles sont susceptibles d'être facilement portées à des excès qui les empêchent d'avoir , par la suite , une marche régulière (1).

---

(1) Cette habitude si commune aux enfants de s'effrayer les uns les autres , n'est due qu'à l'imitation. Il n'y a pas de nourrices , pas de sevreuses , pas de domestiques , qui , soit par caprice , soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants , soit par bêtise , ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant :



Mais les effets successifs de la peur paroissent en général fort dangereux :

---

tantôt c'est par une surprise occasionnée par un bruit fort & inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus & perçants ; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les surprendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes , de revenants , de loups - garoux & de pareilles sottises , qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination , cela peut leur procurer des songes funestes , & par conséquent de violentes émotions , qui irriteront trop fortement chez eux le genre nerveux , & donneront lieu à des convulsions auxquelles ils n'ont déjà que trop de propension. Un tremblement dans les membres , des attaques de vapeurs , d'épilepsie , sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable , commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagements qu'il faut avoir dans les jeux qu'ils font quelquefois avec les enfants , qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents pour les exercer sans dangers. Les uns soulèvent de terre les enfants par le bas de la tête , pour leur faire voir , disent-ils , *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les trépassés vissent leurs grands-peres , on pourroit , dit M. *Ballexerd* , tenir parole , sans y penser ; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derriere leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux , pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise ; jeu détestable , qui ne va pas moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire



la crainte constante d'un mal futur , en séjournant dans l'ame , occasionne souvent le mal même que l'on craint. De-là il arrive qu'un grand nombre de personnes sont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps , ou dont quelque accident , quelque folle prédiction les avoient frappées. C'est souvent le cas des femmes en couches. La plupart de celles qui sont mortes dans cet état , avoient été frappées de l'idée de cette espece de mort , long-temps avant qu'elle fût arrivée ; & il y a grande raison de croire que cette impression a souvent été la seule cause de cette mort.

La manie qu'ont plusieurs personnes de ne parler de l'accouchement , qu'en le représentant accompagné de douleur & de dangers , est très-nuisible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail , quoiqu'un assez grand nom-

---

semblant de les jeter dans un puits , dans une riviere , ou par la fenêtré. Ceux-là leur tor-dent rudement les bras , en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres enfin feignent brusquement de courir après eux , leur font cogner la tête ou toute autre partie contre quelques corps durs , qui les blessent gravement. Je ne finirois pas , si je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laisser jouer les enfants avec des gens de cette espece.



bre meurt en couches ; ce qu'on peut expliquer de la maniere suivante. Une femme , après être délivrée , se trouvant foible , épuisée , se croit tout aussi-tôt dans le plus grand danger ; & cette crainte est telle , que souvent elle supprime les évacuations nécessaires , & dont dépend son rétablissement. C'est ainsi que les femmes sont souvent la victime de leur propre imagination , pendant qu'elles ne courroient aucun risque , si elles n'appréhendoient pas.

Il arrive rarement que dans une grande Ville , la mort de deux ou trois femmes en couches ne soit pas suivie de plusieurs autres. Qu'une femme de la connoissance de ces premieres soit enceinte , elle craint aussi-tôt le même sort , & cet accident devient épidémique , par la seule force de l'imagination. Que les femmes enceintes méprisent donc la peur , & qu'elles évitent , à tel prix que ce soit , de se trouver avec des commeres , des babillardes , qui font continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés aux autres. On doit , en général , éloigner , avec le plus grand soin , tout ce qui peut alarmer une femme , soit enceinte , soit en couches.

La plupart des femmes qui meurent



330 MÉDECINE DOMESTIQUE.  
en couches , doivent cet accident à une coutume ancienne , superstitieuse , encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre , de sonner toutes les cloches d'une Paroisse pour chaque personne qui meurt. Les personnes qui se croient en danger sont ordinairement très-curieuses ; & si elles viennent à apprendre que l'on sonne pour une personne morte , dans le même état que celui où elles se trouvent , quelles funestes conséquences ne doit-il pas en résulter ? De quelque manière que ces femmes enceintes apprennent la mort de leurs connoissances , elles sont toujours tellement disposées à craindre pour elles le même accident , qu'on ne peut , qu'avec les plus grandes difficultés , les persuader du contraire.

L'usage de sonner les cloches n'est pas pernicieux aux femmes en couches seules ; il l'est encore dans beaucoup d'autres circonstances. Dans les fièvres malignes , dans lesquelles il est si difficile de soutenir le courage du malade , quel effet ne produira pas une sonnerie funebre , dont il est étourdi cinq ou six fois par jour ? Il n'est pas douteux que son imagination frappée , ne lui fasse croire que ceux pour qui l'on sonne sont



morts de la Maladie même dont il est attaqué. Cette crainte aura plus de force pour le décourager, que tous les cordiaux de la Médecine n'en auront pour le guérir (1).

---

(1) Si le son des cloches a des effets aussi funestes sur les personnes attaquées de Maladies graves, quelle impression ne doit point faire, sur ces mêmes personnes, l'aspect d'un cadavre souvent étendu à leurs côtés? C'est ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & sur-tout dans les hôpitaux où l'on entasse les malades les uns sur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philosophes ont beau répéter cette vérité, que la mort n'est que le terme de la vie, qu'elle n'est que la séparation de l'ame & du corps, que par conséquent elle n'est point un mal réel, qu'elle n'est que la privation d'un bien, privation qui est même insensible; le peuple, tous les hommes, en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La crainte de la mort aura toujours sur nous le plus grand empire; de-là la répugnance pour les hôpitaux. Aussi n'y voit-on guere entrer que ceux qui sont absolument sans ressource: comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'est pour eux que le terme de la misere, ils y vont sans crainte, & cette confiance les sauve; car si l'on y fait attention, ils sont presque les seuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre considération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque chose, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le séjour de la mort, la frayeur couche avec eux, & l'aspect de leurs voisins, expirants & même expirés, les tue. M. le Roy, dans l'ouvrage annoncé ci-dessus, a sagement prévu à



Si l'on ne peut abolir cette cérémonie superstitieuse, il faut, autant qu'il est possible, tenir le malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on est bien loin de suivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter un malade, pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles. Tels qui passent pour des amis sensibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laisser approcher de telles gens (1).

---

tous ces funestes inconvénients. Chaque malade, dans son Hôtel-Dieu, peut & doit avoir son lit; & chaque lit est placé & arrangé de manière que les malades qui sont dans les lits voisins, ne peuvent voir ce qui s'y passe. Par cette disposition, non-seulement il empêche qu'ils ne soient épouvantés par les souffrances, ou la mort de ceux qui les avoisinent, mais encore il prévient les courants du mauvais air, des uns sur les autres. Cependant la libre circulation de l'air dans les salles, qui est si nécessaire, n'en est point altérée, parce que les habiles Physiciens savent trouver des ressources pour tout, comme on le verra dans l'Hôtel-Dieu de M. le Roy.

(1) Nous avons fait voir (V. n. 1, p. 304.) qu'il étoit de la prudence de ne laisser entrer dans la chambre d'un malade, que les personnes nécessaires; & le nombre de ces personnes est toujours très-petit; il se réduit toujours à la garde & à un aide dans les moments où il faut changer le malade; dans tout



Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de pronostiquer, comme

---

autre temps, la garde seule suffit. Sur dix malades, neuf ont de l'aversion pour la compagnie ; & pour peu qu'ils soient craintifs, cette compagnie leur est à charge & même nuisible. La plupart des personnes qui se font une espèce de métier de visiter du matin au soir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce soit ; & quelque chose qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de sortir : ce n'est point à la garde, ce n'est point aux parents à qui elles s'adressent ; c'est au malade même ; & si elles voient que le malade n'y fasse pas une attention marquée, elles le lui répètent, de peur qu'il n'en soit point persuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un accouchement laborieux, à qui une de ces commeres persuada qu'elle avoit un ulcere dans la matrice. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille maladie, & la visite confirma l'absurdité d'un pareil pronostic : on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impression qu'avoit faite sur son esprit cette fausseté, elle avoit jetté des racines trop profondes, & cette Dame périt au bout de deux mois dans le marasme. Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Cette Dame étoit attaquée d'une fièvre lente nerveuse : comme l'oppression étoit considérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux remèdes appropriés, une consultation décida qu'il falloit en venir à la saignée du pied : le Chirurgien, après son opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient présentes ; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoissoient rien ; que la maladie de cette Dame étoit une hydropisie de poitrine. Une de ces



ils disent , le sort du malade , ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique , & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences , plus d'arrêts , que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes ! On peut alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade , & il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur , que de l'apprendre par l'air triste , par les pleurs , par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin , s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou

---

commères ne manqua pas de venir vite trouver la malade , & de lui rapporter le propos du Chirurgien ; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable ; l'impression que cette imprudence fit sur elle , fut d'autant plus vive , qu'elle avoit le genre nerveux très-irritable : elle tomba insensiblement dans le marasme , & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations.



ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est, sans contredit, la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite ne nuit, ni au malade, ni au Médecin : rien ne tend plus à décrier la Médecine que ces hardis pronostiqueurs, qui, pour le dire en passant, sont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs pronostics, sont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance (a).

---

(a) Rien de plus ridicule, pour ne pas dire de plus absurde, que cette partie de la Médecine pratique. Elle peut souvent nuire, & très-rarement produire de bons effets. D'ailleurs elle ne peut jamais être amenée à un degré réel de certitude, à moins que ce ne soit dans un très-petit nombre de cas, dans lesquels tout



Cette vanité de prédire le sort des malades , n'est point particuliere aux

---

le monde voit aussi clair que le Médecin. Cependant plusieurs Médecins , & même de la premiere volée , estiment tellement leur savoir , dans la science des pronostics , qu'ils paroissent fâchés , même chagrins , quand quelqu'un de leurs malades est assez heureux pour survivre à leurs arrêts. Que ces Messieurs me pardonnent si je leur dis que très-souvent , & toujours à juste titre , ils se rendent l'objet de la risée de ceux qui vivent encore , quoiqu'ils leur aient prédit le jour & l'instant de la mort , il y a déjà plusieurs années (1).

(1) La science des pronostics est une partie de la Médecine absolument nécessaire à tout Praticien. Elle est sa boussole ; c'est elle qui lui trace la route qu'il doit suivre , qui fixe sa marche ; par elle il connoît le terme où doit aboutir la Maladie , quelle en sera la fin , si elle sera heureuse ou funeste. Cette connoissance le guide dans l'administration des remèdes , & sur-tout de la *diète*. C'est ainsi que dans une Maladie très-aiguë , il prescrit une diète sévère , parce que les symptomes de la Maladie , la rapidité de sa marche , lui assurent qu'elle ne sera pas de longue durée. Dans une Maladie chronique , au contraire , qui paroît plutôt dans un état de station , que dans une véritable marche , qui , par conséquent , doit durer plusieurs mois , plusieurs années , il prescrit des aliments , même solides , parce qu'il sait qu'un corps qui peut soutenir une abstinence de quelques jours , succomberoit , si cette abstinence étoit prolongée un mois & davantage.

Mais cette science si utile , si indispensable au Médecin , deviendra funeste au malade , toutes les fois qu'elle sera maniée , ou par un ignorant , ou par un imprudent. Il n'y a presque pas

Membres



Membres de la Faculté. D'autres suivent leurs exemples, & ceux qui se

---

de cas où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif, dans une Maladie, sur-tout lorsqu'il s'agit d'une Maladie dont on présage une mauvaise issue. Je sais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir à ses malades un devoir indispensable; mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscrettes, par les propos interrompus, par les larmes, les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plongera dans le sein. J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attequée d'une fluxion de poitrine, accompagnée de fièvre putride. Cette femme avoit vu mourir sa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ses Sacrements; elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même; elle avoit toujours dit, avant sa Maladie, que si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade; sa Maladie se déclare avec les symptômes les plus violents; je suis appelé le deuxième jour au soir; à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer; on me fait part de sa répugnance; j'insiste, personne ne veut s'en charger; deux jours se passent en délais; à la fin quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller; aussi-tôt cette femme se croit morte; elle commence à délirer, & elle meurt en effet douze heures après.

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attequée de Maladie, qu'il fait être dangereuse, & en deux ou trois jours, il peut en être assuré, qu'il parle des Sacrements, & son malade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé



croient les plus savants , font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité , qui doit seule nous porter à rendre service aux malades , est bien loin de nous engager à exciter la crainte de ceux qui sont déjà assez malheureux pour l'être. Un ami , & même un Médecin , peut souvent faire plus de bien , en se conduisant avec douceur , & en plaignant le malade , qu'en administrant les remedes. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des cordiaux , l'espérance.

### § III. *Du Chagrin.*

Le chagrin est , de toutes les passions , celle qui est la plus destructive , rela-

---

ses fureurs , sera d'autant moins frappé de cette annonce , qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen , il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur , qui , pour être mal fondée , n'en est pas moins funeste. Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernieres volontés du malade , & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie , & encore , comme le remarque fort bien notre Auteur , il ne paroîtra que confirmer ce que tout le monde voit aussi clairement que lui. Dans toute autre circonstance , une réponse équivoque qui tendra à exciter , à ranimer l'espérance du malade , est la seule que l'on doive se permettre.



tivement à la santé : ses effets n'ont point d'interruption ; & quand il se fixe profondément dans l'ame , il a les suites les plus fâcheuses. La colere & la peur sont des passions violentes , qui sont rarement de longue durée. Le chagrin se change souvent en une mélancolie continue , qui mine les forces de l'ame & détruit le tempérament. Il faut , par tous les moyens possibles , chercher à éloigner cette passion : on peut en triompher dans les commencements ; mais quand une fois elle a pris un peu de force , on travaille en vain à la détruire.

Il est impossible d'échapper à tous les malheurs qui assiegent la vie ; mais on montre une véritable grandeur d'ame , quand on les supporte avec courage. Il y a des personnes qui se font une espece de mérite de céder au chagrin ; & quand elles sont poursuivies par l'infortune , on les voit refuser obstinément toute consolation , jusqu'à ce que leur ame accablée par le poids de la mélancolie , succombe sous le fardeau. Cette conduite , non-seulement mine la santé , mais encore elle est contraire à la religion , à la raison , au sens commun.

La variété d'idées est aussi nécessaire



à la santé, que le changement de position. Quand l'ame reste long-temps fixée sur un objet, & particulièrement sur un objet désagréable, toutes les fonctions du corps en sont troublées. De-là les personnes qui se livrent au chagrin, ont l'appétit dérangé, & font de mauvaises digestions. De-là l'affaiblissement de l'esprit, le relâchement dans les nerfs, des vents dans les intestins, & la corruption des humeurs, parce que le chyle ne peut plus être renouvelé. C'est ainsi que les meilleures constitutions ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occasionner de violents chagrins.

Il est absolument impossible que ceux qui ont l'esprit malade, jouissent d'une bonne santé. On peut dans cet état vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âge avancé, doit vivre content & satisfait. Je fais que cela n'est pas toujours en notre pouvoir; cependant nous sommes en général aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps: nous sommes maîtres de faire société, ou avec des gens gais, ou avec des gens mélancoliques; d'entre-mêler nos travaux d'amusements



& de récréations , ou de rester toujours abymés sous le poids de nos infortunes , à notre choix. Cette conduite est certainement en notre pouvoir , & c'est d'elle que dépend , en général , l'état de notre ame.

La variété de scènes qui se présentent à nos sens , a , sans doute , pour but , d'empêcher que notre attention soit trop long - temps fixée sur un seul objet : la nature nous offre par-tout de ces variétés , & l'esprit , à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être constamment attaché , se plaît dans la diversité. Elle nous montre en même-temps les moyens de distraire l'esprit affligé. Tourner souvent notre attention sur de nouveaux objets , les examiner pendant quelque temps , & quand l'esprit commence à se rebuter , changer de scène ; voilà les moyens de se fournir une succession de nouvelles idées , jusqu'à ce que celles qui sont désagréables , soient entièrement dissipées. C'est ainsi que les voyages , l'étude des arts , ou des sciences , & de lire , ou écrire , même sur les sujets les plus sérieux , conduisent à chasser plutôt le chagrin & l'ennui , que les amusements les plus tumultueux.



J'ai déjà fait observer que le corps ne peut conserver la santé sans exercice ; il en est de même de l'ame. L'indolence nourrit le chagrin. Quand l'esprit n'a rien autre à penser qu'à ses malheurs , il ne doit point être étonnant qu'il soit sans cesse affligé. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application , soient chagrins. Au lieu donc de chercher à se distraire de son travail , ou de ses affaires , quand l'on tombe dans le malheur , il faut , au contraire , s'y plonger avec une attention plus sérieuse , se livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent , & entre-mêler ses devoirs de la compagnie d'amis gais & fociables.

Les plaisirs honnêtes doivent être cultivés avec le plus grand soin. En portant insensiblement l'esprit à la contemplation d'objets agréables , ils parviennent à dissiper le noir dans lequel l'infortune ne manque jamais de nous plonger. Les plaisirs semblent donner de la rapidité au temps , & ils ont les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le chagrin , se livrent à boire ; mais le remède est pire que le mal : il est rare



qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune ,  
leur tempérament , leur réputation (1).

---

(1) D'après ce que notre Auteur dit , dans ce Chapitre , des passions , & sur-tout du chagrin , nous devons en conclure , avec nos plus excellents Philosophes , qu'elles prennent toutes leurs sources dans les tempéraments. Tout est enchaîné dans la nature. Le physique & le moral y sont unis par les liens de la plus étroite intimité. Si on les a négligés , ou séparés l'un de l'autre , si souvent , c'est que la plupart de ceux qui nous ont tracé le physique de l'homme , ne se sont pas assez attachés à nous en peindre le moral ; c'est que les Moralistes n'ont point toujours été d'assez bons Physiciens. M. de Buffon est le premier qui ait respecté ces liens indivisibles ; mais la nature l'a trop bien traité pour la méconnoître & la peindre dans un état de contorsion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour , nous allons donner une esquisse des tempéraments , si bien décrits par M. Clerc , dans son *Histoire naturelle de l'homme malade*. Si d'après les caractères physiques & moraux , on prévoit quelles sont les passions qui doivent dominer dans tel ou tel tempérament ; si , par exemple , on voit que la colere , la haine , le ressentiment , &c. indiquent l'homme *bilieux* ; si l'on voit que la peur , la crainte , le chagrin , &c. annoncent le *mélancolique* ; si l'on voit que l'indolence , l'apathie , &c. tiennent au *phlegmatique* ; si l'on voit enfin que la légèreté , l'inconstance , &c. sont dus au tempérament *sanguin* , nous aurons prouvé notre thèse. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche , que notre Auteur ne dit rien des tempéraments dans tout le cours de cet ouvrage.

Les anciens ont admis neuf espèces de tempéraments , que l'on peut réduire à quatre. Tels sont le *sanguin* , le *bilieux* , le *mélancolique* &



§ IV. *De l'Amour.*

L'AMOUR est peut-être la plus forte de toutes les passions ; au moins quand

---

le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces espèces de tempéraments sont à la fois naturelles, acquises & composées. Le tempérament naturel & simple n'existe nul part. Son existence suppose une combinaison métaphysique de principes ; combinaison impossible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps sujet aux vicissitudes, dans un corps qui paie sans cesse à la nature les frais de son existence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état stationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté physique & moral de l'individu, sont les causes du tempérament acquis ; & la multiplicité de ces causes, réunies dans l'individu, rendent son tempérament de plus en plus composé ; mais la somme de ces variétés rentrent dans l'unité, dans l'uniformité de la constitution primordiale, & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque sujet, sont précisément ce qu'on appelle l'*idiosyncrasie* de chaque sujet.

Une physionomie animée, des yeux ordinairement bleus, un beau corps, dont la stature est élevée, des chairs qui ne sont trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils, des cheveux blonds ou châains, une couleur agréable & vermeille, des membres souples & agiles, peu propres aux travaux de forces, des veines larges & bleues, remplies d'un sang qui circule aisément, un pouls vif, mais doux & uniforme, sont les signes individuels du tempérament que nous appellons sanguin.

L'homme sanguin exerce toutes les fonctions avec une facilité admirable : il a bon appétit,



il est porté à un certain degré, il est moins susceptible que toutes les autres

---

sans cependant être aussi vorace que l'homme bilieux ; il digere bien & lentement ; il a le ventre libre ; mais il urine peu, parce qu'il transpire aisément.

L'homme sanguin est bon, franc, brave, courageux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment son caractère ; son imagination est brillante, sa mémoire facile. Il a beaucoup d'esprit, des idées heureuses & promptes, un jugement vif, des expressions aisées. Il aime le luxe, les plaisirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire absolu sur lui. Il aime avec beaucoup de délicatesse ; mais ce *Céladon* est indiscret & inconstant. Il a plutôt des goûts que des passions ; il est plus propre à faire des connoissances que des amis : aussi étourdi que sensible, il n'aime pas qu'on lui résiste ; il s'emporte aisément & se calme de même. Presque tous ceux que l'on appelle gens d'esprit, sont de ce tempérament. Les sciences abstraites, les méditations profondes & suivies, tout ce qui demande de la constance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme sanguin ; comme il saisit vivement tous les objets, il les quitte de même. C'est l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les sciences agréables, dans tous les arts de goût. Son imagination douce & riante le rend naturellement enclin à la Poésie, la Peinture, la Musique. Presque toutes ses productions sont gracieuses. La bonté de cette constitution n'est pas un titre pour vivre long-temps ; la sensibilité & la vivacité qui lui sont propres, abregent considérablement ses jours.

L'homme bilieux n'a pas ordinairement une taille avantageuse, ni un gros embonpoint ;



d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. La crainte, le

---

mais il est fort, nerveux, bien musclé. Ses os sont gros, ses chairs compactes; la peau, aride & sèche, est d'un rouge foncé, brun, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent ont la couleur des cheveux, qui sont presque toujours noirs & crépus. Le bilieux n'est pas beau; il a le cou gros, la bouche grande, les levres desséchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & perçants. Toutes les fonctions vitales se font promptement & fortement dans l'homme bilieux; son pouls est prompt, élastique, sec, roide. Il mange beaucoup, digère vite & facilement: la constipation est propre à cette complexion; la transpiration ne l'est pas; le tissu de la peau est trop serré, trop compacte. En revanche, les urines sont abondantes & très-âcres.

Le bilieux est, de tous les hommes, celui qui est le plus amoureux; l'amour est pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé seul, parce qu'il aime passionnément, & porte souvent la jalousie jusqu'à la fureur; il est le plus vigoureux des hommes, & conserve long-temps cette vigueur; il est aussi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme soit d'un tempérament sanguin: si elle est d'un tempérament bilieux, elle est la plus amoureuse des femmes; & l'on fait que trop de vivacité, de part & d'autre, est un obstacle à la conception. Les bilieux n'ont point la gaieté & l'enjouement des personnes sanguines: toutes leurs passions sont grandes & fortes; ils sont très-sensibles, très-prompts à s'enflammer; ils sont constants, fermes, inexorables; leur colere est celle d'*Achille*; leur haine celle de *Coriolan*; leur amour tient de la manie; leur imagination est belle



chagrin , toutes les autres passions , sont nécessaires pour la conservation de l'in-

---

& sublime ; leur jugement est moins facile que celui des hommes sanguins ; mais il est plus utile , plus sûr , plus réfléchi ; ils ont plus de génie que d'esprit. Ce génie est vaste , profond , propre à toutes les sciences abstraites ; quelquefois ces qualités précieuses sont altérées par un peu de dureté. Un bilieux est presque toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il veut , ce qu'il pense , ce qu'il juge ; ce caractère , qui ne fait pas plier , rend l'homme désagréable à la société ; cet homme , à son tour , ne l'aime guere : il en est de cette antipathie réciproque , comme il en est de l'ennui ; quand on le donne , on le reçoit. Les bilieux vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans , ils deviennent mélancoliques.

La stature des mélancoliques est grande ou moyenne ; leurs cheveux sont bruns ou noirs ; leur visage est alongé ; leurs yeux sont grands & langoureux dans la jeunesse , & sombres dans un âge plus avancé. Leurs joues sont sèches & avalées ; leur corps est grêle ; leurs jambes , leurs cuisses menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur peau est sèche , lisse , polie , quelquefois rude , brûlée , noirâtre , garnie de poils très-noirs ; leur teint est jaune ou brun. Les femmes de ce tempérament ont la peau belle , mais sèche ; elles ont presque toutes une démarche nonchalante , soit qu'elles marchent , soit qu'elles agissent. L'homme mélancolique , au contraire , marche d'abord avec beaucoup de vivacité ; il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de constance. On a observé que les Laboureurs & les Artisans , qui ont ce tempérament , ne passent guere l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent.



dividu; mais l'amour est nécessaire pour la propagation de l'espece : il falloit

---

Ceux qui passent cet âge acquierent les propriétés reconnues des tempéraments bilieux, & vivent très-long-temps. Au reste, cette constitution n'est pas commune dans les Campagnes; elle ne l'est que dans les grandes Villes, & sur-tout dans les Capitales. Ce tempérament est celui de tous qui se transmet le plus facilement & le plus sensiblement des peres aux enfants. Il me semble qu'on doit le regarder plutôt comme une maladie d'acquisition, comme un vice héréditaire, que comme un tempérament propre à l'individu. Un garçon mélancolique, une fille vaporeuse, viennent ordinairement d'une mere hystérique.

Dans le tempérament mélancolique, les mouvements du cœur & des artères sont très-prompts, très-variés; le pouls y est fréquent, petit, élastique, enfoncé, mais beaucoup moins dur que dans la constitution bilieuse. Les mélancoliques sont souvent affamés; ils mangent trop, & quelquefois trop peu; ils semblent faits pour les extrêmes. Les fonctions du ventre ne sont pas régulières; il est, tantôt serré, tantôt trop lâche: les urines sont abondantes, claires, peu colorées, & le mélancolique a plutôt des sueurs d'expression, qu'une transpiration véritable.

Leur imagination est aussi vive, aussi exaltée, aussi pittoresque, que celle des pituiteux; ils peignent toujours en parlant. Tout est image, comparaison; mais ils grossissent, ils exagèrent souvent les choses. Un mélancolique heureux se croit le plus heureux des hommes: un petit revers, une sensation douloureuse, le jettent dans l'abattement, le désespoir; son malheur lui paroît extrême; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des



donc que cette passion fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

---

images frappantes, son imagination lui peint des chimères qui le troublent & le rendent très-souvent malheureux, par la crainte de le devenir.

Cette constitution produit les héros, les grands hommes; mais, par un contraste singulier, elle produit aussi les ambitieux, les grands scélérats. Les conquêtes, les entreprises qui paroissent surpasser les forces humaines, les crimes inouis, les sectes, les hérésies, les régicides, ont été l'ouvrage des mélancoliques.

Le caractère du mélancolique ne ressemble pas toujours fidèlement à lui-même. Il est machinal; il dépend de l'impression des objets sur des sens qui ne sont pas toujours à l'unisson entr'eux. En général, ce caractère est sombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. D'autres ont des passions fougueuses, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait résistance; d'autres ont le cœur bon & prodigieusement sensible; quelques-uns craignent la mort, d'autres la desirent, la recherchent, ou se la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la desire alternativement, suivant les différentes situations de son ame.

Il est rare qu'un mélancolique manque aux égards qu'il doit aux autres; mais il est exigeant à son tour. Rempli de lui-même, & presque toujours avec lui-même, quand on lui manque, sa sensibilité se change en fureur, & le voilà vindicatif. Presque tous les mélancoliques sont amis éternels, amants jaloux, désespérés, désespérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les estime, qu'on les respecte; mais leur méfiance, leur exigean-



Quoique l'amour soit la passion la plus violente, il est rare qu'il marche

---

ce, leur morgue, le peu de gout qu'ils ont pour la dissipation, font qu'on craint & qu'on évite de se trouver avec eux; c'est dommage! La société est souvent le spécifique de cette Maladie.

Les pituiteux ou phlegmatiques ont presque tous la taille avantageuse, les chairs lâches & molles, couvertes de graisse. Leurs vaisseaux sont d'un très-petit diamètre, pleins d'un sang dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la peau d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux sont blonds ou châains; leur visage est rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble & languissant; leurs levres sont pâles, décolorées: ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les femmes de ce tempérament ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Les pituiteux ne sont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degrés. L'habitude est leur loi. Ils sont naturellement obéissants & propres à recevoir l'impression qu'on leur donne. Dans ce tempérament, le pouls est lent, mou, flexible; la respiration est lente. Aussi le pituiteux est sujet à l'oppression de poitrine; ses fonctions naturelles sont languissantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il digère lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, sans en être incommodé. Les appétits des pituiteux semblent être émoussés; les plaisirs de l'amour



aussi rapidement que quelques-unes des autres passions. Peu de personnes aiment à l'extrême du premier abord. Nous conseillons donc à qui que ce soit, avant que de s'abandonner à l'amour, de peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occasions d'augmenter notre passion. Nous devons aussi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour ; nous

---

les affectent peu ; les femmes de ce tempérament ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible ; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres ; elles ne sont pas nées sous la planète de *Vénus*. Ce défaut de sensibilité rend les fonctions de l'esprit faibles & languissantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Mais en revanche les pituiteux ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paisible. Ils ne sont pas propres aux sciences, aux arts de goût. Ils se bornent à suivre les traces de leurs ancêtres, sans avoir jamais envie de les surpasser. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles sont, en somme, les différences essentielles qu'il importe de connoître. Tous les tempéraments possibles sont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti de là, dit le même *M. Clerc*, en peignant le caractère, les mœurs, les usages, & les coutumes des hommes & des nations, nous aurions une aussi bonne histoire du monde moral, que nous en avons une du monde physique.



devons nous appliquer sérieusement à nos affaires , ou à l'étude , nous livrer à toutes sortes de dissipations , & surtout chercher à nous attacher , s'il est possible , à un autre objet , que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Quand l'amour devient une Maladie , il est bien difficile d'en guérir. Dans ce cas , les suites en sont souvent si violentes , que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le remède. Il est donc de la plus grande importance de se précautionner de bonne heure contre ses effets. Mais quand l'amour est parvenu à un degré de violence , tel qu'on ne peut plus espérer de le déraciner , alors , s'il n'y a point d'impossibilité , il faut accorder la personne aimée , & cette condescendance ne doit pas être refusée pour une cause simple & légère. Ceux qui sont dans le cas de marier de jeunes personnes , sont trop enclins à traiter l'amour de bagatelle ; la plupart , entraînés par des vues d'intérêt , sacrifient tous les jours la santé , la tranquillité , le bonheur de ceux qui sont commis à leurs soins (a).

---

(a) La conduite des peres & meres , relativement au mariage de leurs enfants , n'est pas même exempte de blâme. Un parti avantageux



§ V. *De la Mélancolie religieuse.*

LA plupart des personnes dévotes regardent la gaieté comme un crime.

---

est le but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants souffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La première chose que les parents doivent consulter, en établissant leurs enfants, c'est, sans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuses alliances, & les parents n'auroient pas si souvent lieu de se repentir de la sévérité de leur conduite. La perte de la santé & des sentiments de leurs enfants, ne leur montrent que trop souvent, par la suite, leur erreur (1).

(1) L'inclination est le point essentiel à considérer dans les mariages. C'est une vérité dont l'intérêt seul ne voit point l'évidence, parce qu'il est aveugle. Mais une autre considération qu'il faut apporter dans les alliances, c'est celle des tempéraments. Nous avons prouvé, dans la note précédente, qu'un homme & une femme d'un tempérament bilieux, ne sont pas propres à la conception. Il est donc intéressant de ne point unir deux personnes de ce même tempérament. Les femmes sanguines, plus modérées que les femmes bilieuses, sont plus fécondes : il seroit donc important que les hommes bilieux n'épousassent jamais que des femmes sanguines, mélancoliques ou phlegmatiques, & que les femmes bilieuses prissent la même précaution envers leurs maris. Mais on a malheureusement oublié que c'est d'une union assortie, quant au moral & quant au physique, que naissent des enfants bien faits & bien conf-



### 354 MÉDECINE DOMESTIQUE.

Elles s'imaginent que toute la Religion consiste à pratiquer certaines mortifications, à se refuser la plus petite faveur, & à se priver des plaisirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne sur leur physionomie le froid le plus glacial, & leur esprit est plongé dans la mélancolie la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles soient, disparoissent bientôt; tout prend un aspect sinistre, & celles qui devroient n'inspirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur est à charge; persuadées qu'il n'y a pas de maux semblables à ceux qu'elles éprouvent, souvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuse existence.

---

titués. On doit craindre que, dans ce pays, on ne soit, dans peu, obligé d'en venir au croisement des races, tant l'espèce humaine s'y est abatardie, faute d'avoir égard à ces circonstances. Les grands noms, les familles illustres ne s'éteignent jamais que par ces causes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'amour n'y est pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aile. Il doit battre des deux pour faire des enfants robustes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'amour, dans ce cas, ressemble à une lampe sépulcrale qui éclaire une urne, sans réchauffer les cendres qu'elle contient.



Il est bien malheureux que la Religion soit corrompue au point de devenir la cause des maux même qu'elle est destinée à soulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de soutenir le courage des Fideles au-dessus des afflictions auxquelles ils sont en butte. Elle enseigne que les souffrances de la vie sont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui persistent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité sans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir est d'enseigner la Religion au peuple, devroient se garder de pénétrer trop avant dans les matieres obscures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion fait si bien inspirer, est un argument en sa faveur, plus puissant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs ; mais elle ne pourra jamais leur inspirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi consiste toute la vraie Religion.

Je conclus ce chapitre, en disant que le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions, c'est de se li-



vrer à celles qui sont opposées, & d'appliquer tellement son esprit à des occupations utiles, qu'il ne lui reste point de temps pour réfléchir sur sa mauvaise fortune.

---

## CHAPITRE XI.

### *Des Evacuations accoutumées.*

**L**Es principales évacuations du corps humain sont les *selles*, les *urines*, & la *transpiration insensible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps supprimée, sans que la santé ne s'altère. Quand les matieres qui doivent sortir du corps y sont trop long-temps retenues, elles occasionnent, non-seulement la pléthore, ou une trop grande plénitude de vaisseaux, mais elles acquierent encore des qualités nuisibles à la santé, telle que l'acrimonie, la putréfaction, &c.

#### § I. *Des Selles.*

PEU de choses concourent davantage à la conservation de la santé, que les selles régulières. Quand les matieres fécales restent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; &



quand elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes est donc l'état que l'on doit désirer ; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite régulière, dans le régime, dans le sommeil & dans l'exercice. Toutes les fois que les déjections ne sont pas régulières, on est fondé à suspecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulières, qui mangent de plusieurs especes d'aliments, qui boivent de plusieurs sortes de liqueurs, dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaises digestions & à des selles dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les fonctions de l'économie animale, & ne manque jamais d'occasionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'aliments, produira les mêmes effets. Trop d'aliments occasionnera le relâchement du ventre ; trop peu d'aliments causera la constipation : l'un & l'autre tendent également à détériorer la santé.

Il est difficile d'assigner exactement le nombre des selles qui sont nécessai-



res , par jour , pour la conservation de la santé , puisque ce nombre differe dans les différents âges , dans les différents tempéraments , dans le même tempérament , selon le régime , l'exercice , &c. Cependant on peut convenir , en général , qu'une selle par jour suffit à un adulte , & qu'une moindre quantité est nuisible. Mais cette regle , de même que toutes les autres , admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des personnes , jouissant de la meilleure santé , qui n'alloient à la garde-robe qu'une seule fois par semaine. Une telle constipation n'est pourtant pas sans danger. Ces personnes peuvent bien , pendant quelque temps , jouir d'une santé passable ; mais à la fin il en résultera des Maladies (1).

---

(1) Ceux qui ont le ventre paresseux , sont exposés à bien des accidents : telles sont les flatuosités , les coliques , les hémorroïdes , la tension & la pesanteur du ventre , qui dégénere quelquefois en tympanite , le dégoût , l'amertume de la bouche , les anxiétés , & quelquefois l'oppression , la pesanteur , la douleur de tête , les vertiges , l'accablement , quelquefois la passion iliaque , la chaleur des entrailles , l'inflammation au bas-ventre , &c. On a vu des personnes qui , dans les efforts qu'ils ont faits pour décharger le ventre , ont eu des hémorrhagies du nez , sont tombées apoplectiques , & même , à ce qu'on prétend , épilepti-



Le moyen de se procurer une selle tous les jours, c'est de se lever de bonne heure, & de se promener en plein air. La situation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, sont contraires à la régularité des selles. La chaleur, en favorisant la transpiration, s'oppose à toutes les autres évacuations.

La méthode recommandée à ce sujet par M. *Loke*, convient également; c'est de solliciter la nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait besoin, ou non. Une habitude de cette espèce peut, avec le temps, devenir une seconde nature (1).

---

ques. Cependant, dit l'illustre M. *Lientaud*, cet état n'est pas beaucoup à craindre, lorsqu'il n'est accompagné d'aucun de ces accidents. Ceux qui sont à la diète blanche, ceux qui ont des sueurs abondantes, les mélancoliques, les hystériques, les scorburiques, les gouteux, les Gens de Lettres, ceux qui s'occupent de travaux sédentaires, &c. y sont le plus exposés.

(1) Il y a des gens qui sont bien loin de suivre ce conseil. Leur négligence, leur paresse sont telles, à cet égard, qu'ils dédaignent de satisfaire leurs besoins, lors même qu'ils en sont pressés. Ces défauts sont sur-tout ceux des Gens de Lettres & des personnes sédentaires. On en a vu qui restoient des quinze jours, des trois semaines sans aller à la garde-robe; & quand enfin la nature les forçoit de s'y pré-



Les personnes qui ont souvent recours aux médicaments pour prévenir la constipation, ruinent, la plupart du temps, leur santé. Les remèdes purgatifs, répétés souvent, affoiblissent les intestins, nuisent à la digestion; de sorte que chaque purgatif en demande un autre,

---

senter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'enfantement. Je connois une femme qui, tous les quinze jours, est attequée d'une fièvre éphémère, accompagnée de douleurs d'entrailles, de maux de tête & d'insomnie. Quand elle a pris trois ou quatre lavements, elle est guérie. J'en ai vu une autre attequée de fièvre putride, à laquelle on me dit qu'elle étoit sujette, toutes les années, depuis trois ans : parmi toutes les causes auxquelles on me donna lieu de penser, je crus devoir l'attribuer à la privation des selles; après son rétablissement, je lui conseillai un lavement tous les trois jours, & elle a passé l'époque ordinaire sans avoir éprouvé cette Maladie. La plupart des personnes qui ont le ventre resserré, ont une antipathie pour les lavements. Les lavements échauffent, disent les uns; nous ne voulons point en faire une habitude, disent les autres. Toutes se plaignent de souffrir, toutes demandent du secours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propose. Il est certain cependant que si le moyen que conseille notre Auteur, d'après M. Loke, & le régime qu'il indique plus bas, ne réussissent pas, un lavement pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, sollicitera la nature à cette évacuation; & le succès qui s'ensuivra, confirmera cette vérité, que l'habitude peut, avec le temps, devenir une seconde nature.

jusqu'à



jusqu'à ce qu'à la fin ils deviennent aussi nécessaires que le pain, dont on ne peut se passer tous les jours. Ceux qui sont exposés à la constipation, doivent plutôt y remédier par le régime, que par les drogues. Ils doivent s'habiller légèrement, éviter tout ce qui est de nature échauffante & astringente. La diete & le régime nécessaires, dans ce cas, seront traités à l'article *Constipation*, où cet état des intestins est examiné comme une Maladie.

Les personnes qui sont sujettes aux relâchements, doivent proportionner leur régime, &c. à la nature de leur indisposition. Elles doivent user d'aliments qui resserrent, fortifient les intestins, & qui approchent le plus des qualités astringentes; tels que le pain de froment, fait de fine fleur de farine, le fromage, les œufs, le riz bouilli dans du lait, &c. Leur boisson doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux (1), l'eau-de-vie & de l'eau, dans laquelle on a fait bouillir une croute de pain rôti, &c.

---

(1) Les vins de Porto & de Bordeaux, sont ceux dont on fait le plus d'usage en Angleterre; nos vins de Bourgnogne & de Champagne, n'étant bus que par les riches. Tout ce que notre Auteur dit des premiers, doit s'entendre de tous nos vins.



Le relâchement habituel est souvent dû à la suppression de la transpiration. Les personnes qui en sont attaquées, doivent avoir soin de se tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle sur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriser la transpiration. On trouvera à l'article *Cours de ventre* le détail du traitement qui concerne cette indisposition.

## § II. *Des Urines.*

TANT de choses peuvent concourir à changer la quantité & les apparences des urines, qu'il est très-difficile de donner des regles certaines sur ces deux objets (a). Le Docteur *Cheyne* dit que les

---

(a) Il y a long-temps que les Médecins ont observé que la qualité des urines est très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en sera point étonné, si l'on considère de combien de circonstances elles dépendent, & conséquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les passions, l'état de l'atmosphère, la quantité & la qualité des aliments, l'exercice, les habits, l'état des autres évacuations, mille autres causes, concourent à changer, soit la qualité, soit les apparences des urines. Quiconque réfléchira sur tous ces objets, ne pourra voir, qu'avec la dernière surprise, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la seule inspection des urines, & qui prescrivent des re-



urines doivent être égales aux trois quarts de la partie liquide de nos aliments. Mais supposé que quelqu'un prenne la peine de mesurer l'un & l'autre, il trouvera que tout ce qui peut altérer la transpiration, altérera le cours des urines, dans la même proportion, & que les différentes especes d'aliments apporteront de la différence dans la quantité des urines. Quoique pour ces raisons & pour plusieurs autres, il ne soit pas possible de donner des regles certaines pour juger de la quantité précise des urines, qui doivent être évacuées, cependant une personne raisonnable s'appercvra facilement quand elles pécheront, soit en plus, soit en moins.

Comme la libre évacuation des urines prévient & guérit plusieurs Maladies, on doit employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence éviter tout ce qui peut les supprimer. Ce qui contribue à supprimer la sécrétion & l'évacuation des urines, c'est la vie sédentaire; c'est le séjour trop long que l'on fait dans des

---

medes en conséquence. Ces imposteurs cependant fourmillent en Angleterre (& en France) & la crédulité surprenante de la populace leur procure, à la plupart, des fortunes immenses.



lits trop mollets & trop chauds ; ce sont les aliments de nature sèche & échauffante , les liqueurs astringentes , échauffantes , telles que le vin rouge de Porto , le vin de Bordeaux , &c. Ceux qui ont raison de soupçonner que leurs urines sont en trop petite quantité , ou qui ont quelques symptômes de gravelle , doivent , non-seulement éviter toutes ces choses , mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs urines.

Les urines retenues trop long-temps dans la vessie , sont , non-seulement résorbées ou reportées dans la masse des fluides , mais encore en séjournant dans la vessie , elles s'épaississent ; la partie la plus aqueuse s'évapore ; la plus grossière , celle qui est terreuse , reste. De-là la pierre & la gravelle , parce que ces matières ont une tendance à se rapprocher & à se lier entre elles. Aussi les personnes sédentaires & inactives sont-elles plus sujettes à ces Maladies , que celles qui sont laborieuses.

Il y a des personnes qui ont perdu la vie , d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-désagréables , & même incurables , pour avoir retenu leurs urines



trop long-temps , par une fausse délicatesse. Si la velle est trop distendue , elle perd souvent de son action , elle tombe en paralysie , & alors elle est également incapable , soit de retenir les urines , soit de les évacuer convenablement. Les devoirs de la nature ne doivent jamais être différés : sans doute que la décence est une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom , lorsqu'elle mettra quelqu'un dans le cas , ou de risquer sa santé , ou de hasarder sa vie.

Les urines peuvent être trop abondantes , comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'urine peut être causée par des liqueurs aqueuses & foibles , par un usage excessif de sels alkalis , par tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang , &c. Cette indisposition affoiblit bientôt tout le corps , & conduit à la consommation. Elle est difficile à guérir ; mais on peut la pallier par une diete fortifiante , par les remèdes astringents , tels que ceux que nous recommanderons à l'article *Diabetes* , ou flux excessif d'urine.

### § III. De la Transpiration.

ON regarde en général l'insensible



transpiration, comme l'évacuation la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. (*V. n. 1, p. 221.*) Elle est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que dès qu'elle est supprimée, tout le corps est malade. Parce que cette évacuation est la moins sensible de toutes celles auxquelles nous sommes sujets, nous y faisons moins d'attention. De-là il arrive que des fièvres aiguës, des rhumatismes, des fièvres intermittentes, &c. se manifestent avant que nous soyons avertis de leur cause, qui est la suppression de cette transpiration.

C'est une vérité que *les rhumes tuent plus de monde que la peste.* En examinant nos malades, nous trouvons que la plupart doivent leurs Maladies, soit à des rhumes violents qu'ils ont soufferts, soit à des rhumes légers qu'ils ont négligés. Pour ces raisons, au lieu de faire une recherche critique de la nature de la transpiration, de ses variétés dans les diverses saisons, dans les divers climats, dans les diverses constitutions, &c. nous allons exposer les causes qui, le plus communément, sont capables de



la supprimer : nous ferons voir avec quel soin on doit les éviter, & combien une attention convenable peut s'opposer à leur influence. Le seul défaut à cette attention coute annuellement, à l'Angleterre, plusieurs milliers d'hommes des plus utiles.

*Article I. Des variations dans l'Atmosphère.*

Une des causes les plus communes de la suppression de la transpiration, c'est, dans ce pays, l'inconstance du temps, ou l'état variable de l'atmosphère. Il n'y a pas de pays plus sujet à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne sont pas seulement différents dans les différentes saisons de l'année; souvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours, quelquefois même du matin au soir. Il n'y a personne qui ne soit en état de sentir combien cette inconstance du temps doit apporter de changement dans la transpiration (1).

---

(1) Quoique, en général, nous vivions sous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas dire être à l'abri des effets pernicioeux du passage subit du chaud au froid. Il n'est pas



Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, c'est d'être exposé à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'enrhumer. Ils deviennent si délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'atmosphère; & aux douleurs, aux rhumes, aux oppressions de poitrine qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

### Article II. *Des Habits mouillés.*

Les habits mouillés suppriment la transpiration par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils sont imbibés. Cette

---

rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, assez forte depuis neuf heures du matin jusqu'à quatre, cinq heures du soir, fasse place, tout-à-coup, à un froid assez sensible pour forcer, ou à faire de l'exercice, ou à se retirer des promenades; & ceux qui ont l'imprudence de braver les impressions vives que ce changement cause, sont souvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de fluxions, de rhumes, de catarrhes, de rhumatismes, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la suppression de la transpiration. Dès la fin du mois d'Août, on se trouve déjà exposé à ces accidents. Aussi les Maladies de cette saison sont-elles des maux de gorge, des esquinancies souvent gangreneuses, &c.



humidité résorbée par les pores de la peau , & mêlée aux humeurs du corps , ajoute singulièrement au danger. Les constitutions les plus robustes ne font point à l'épreuve des accidents qu'occasionnent les habits mouillés. Ils causent tous les jours des fièvres , des rhumatismes & d'autres Maladies dangereuses , même chez les jeunes gens & chez les personnes de la meilleure santé.

Il est impossible que ceux qui sont fréquemment à l'air , évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés ; mais on peut , en général , apporter de la diminution dans leurs mauvais effets , si on ne les prévient entièrement , en changeant promptement d'habits. Si l'on n'est point dans le pouvoir de le faire , c'est de continuer à agir jusqu'à ce que les habits soient secs. Mais la plupart des gens de la Campagne sont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit , au contraire , s'asseoir , ou se coucher dans les champs , leurs habits mouillés , & très-souvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui résultent de cette conduite , doivent être plus que suffisants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.



Article III. *Des Pieds humides.*

L'humidité des pieds occasionne souvent des Maladies dangereuses. La colique, les inflammations de poitrine, la passion iliaque, le colera-morbus, &c. en sont souvent les suites. Il est vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux; mais il faut, autant qu'il est possible, éviter l'humidité des pieds. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds humides, doivent être singulièrement attentives à cet égard (1).

Article IV. *De l'Air de la nuit.*

La transpiration est souvent supprimée par l'air de la nuit. On doit le

---

(1) Nous avons donné (V. n. 1, p. 296.) quelques conseils aux voyageurs qui se trouvent mouillés, soit par les orages, soit par les pluies auxquelles ils sont souvent forcés de s'exposer. Nous avons dit que les bains de pieds & de jambes, les bains entiers, conviennent dans ces cas; ils conviennent également quand une personne a été mouillée par quelque cause que ce soit; elle n'a rien de mieux à faire, que de se laver le plutôt possible avec de l'eau tiède. Si elle l'a été à un certain degré, elle se mettra toute entière dans un bain tiède, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut dissoudre un peu de savon.



fuir, même l'été. La rosée, qui tombe si abondamment, après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le temps froid. De-là il arrive que dans les pays chauds, la rosée du soir rend ce temps de la journée plus nuisible qu'il ne l'est dans les pays plus tempérés.

Je fais qu'il est très-agréable, après un jour très-chaud, de respirer l'air frais de la nuit; mais ce plaisir doit être fui par tous ceux qui sont jaloux de leur santé : les effets de la rosée du soir sont gradués & presque imperceptibles; mais ils n'en sont pas moins à craindre. Nous conseillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, d'éviter les effets de la rosée avec le plus grand soin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la transpiration. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, sont attaqués dans les temps où les exhalaisons & la rosée sont abondantes, de fièvres intermittentes, d'esquinancies, &c. (1)

---

(1) Si l'air de la nuit est nuisible aux personnes en santé, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convalescents? Ce sont surtout ces derniers qu'on expose quelquefois le soir



Article V. *Des Lits humides.*

Si l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une suppression de transpiration. Les lits deviennent humides, soit parce qu'on n'en fait point usage & qu'ils restent dans des maisons humides, soit parce qu'ils sont dans des chambres sans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides; & ils en rencontrent très-souvent dans les lieux où le bois est rare. Quand un voyageur, transi de froid & mouillé, arrive dans une

---

d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues. Les femmes qui relèvent de couches, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le lait remonté, les dépôts de lait n'ont souvent pas d'autres causes. C'est encore à ces causes que sont dues la plupart des rechutes, sur-tout dans les maladies de la tête & de la poitrine. Le meilleur instant pour faire prendre l'air à un convalescent, est donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur; dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin jusqu'à quatre heures du soir, ayant soin d'éviter le soleil. Nous ferons observer que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'air de la nuit, si, forcé par quelque cause que ce soit, de ne sortir que dans ce temps, on a soin de ne pas rester en place & de marcher sans cesse. L'exercice, la promenade, émoussent l'impression de la rosée; ils excitent la transpiration, qui est bientôt supprimée, si l'on reste assis.



auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, au moyen de vin chaud & d'un lit sec, rétablir la transpiration; mais si on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la transpiration se supprime tout-à-fait, & il en résulte les suites les plus dangereuses. Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de soin qu'une maison infectée de la peste, puisqu'il n'y a personne, quelque robuste qu'elle soit, qui puisse être à l'abri des dangers auxquels on est exposé dans ces maisons.

Les auberges ne sont pas les seules maisons où l'on rencontre des lits humides: les lits que, dans chaque famille, l'on réserve pour les étrangers, ne sont pas moins à craindre. Les draps, les couvertures dont on ne se sert pas communément, deviennent humides. Comment est-il possible que des lits, qui, souvent, ne sont occupés que deux ou trois fois par an, ne le soient point? Rien de plus commun que d'entendre se plaindre d'avoir été enrhumé pour avoir changé de lit; la raison en est évidente. Si l'on avait soin de ne coucher que dans des lits dont on se sert tous les jours, on n'é-



prouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Rien de plus à craindre, pour une personne délicate, qui se trouve en visite, que d'accepter à coucher dans un lit que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter quand les étrangers arrivent. C'est l'usage de plusieurs maisons de Londres, & nous le recommandons fortement à tous ceux qui sont jaloux de la santé de leurs amis. Dans les auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

#### Article VI. *Des Maisons humides.*

Les maisons humides produisent également des effets très-dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir, doivent choisir, avec le plus grand soin, une situation qui soit sèche. Une mai-



fon bâtie sur un terrain humide & marécageux, devient nuisible à la santé de ceux qui l'habitent. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domestiques & autres qui sont forcés de vivre dans des caves, dans des lieux bas, au rez de chaussée, conservent rarement une bonne santé ; mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques, qu'à la leur propre.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, hasardent leur vie, en habitant des maisons presque aussi-tôt qu'elles sont élevées, bâties, &c. Ces maisons sont, non-seulement dangereuses à cause de leur humidité ; elles le sont encore à cause des parties qui s'exhalent de la chaux, des peintures, &c. L'asthme, la consommation, les autres maladies des poumons, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtimens, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties, doivent être mal-saines (1).

---

(1) Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie, soit



Les maisons sont souvent rendues humides par une propreté mal-entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles, immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser des rhumes, à moins qu'elles ne restent que très-peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Les personnes délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand soin, & les personnes robustes courroient moins de danger, en se tenant en plein air. Ceux qui

---

parfaitement ressuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation & de la quantité de plâtre employé à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; & celles qui sont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage. Les inconvénients qui résultent de ces habitations précipitées, exigeroient, sans contredit, l'attention du Ministère. Un propriétaire, avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartements de sa maison en location, & souvent elle n'est pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables, pour avoir des locataires plus promptement; ceux-ci, attirés par l'appas, se précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de poitrine & les rhumatismes sont les plus communes.



sont habitués à demeurer dans des maisons seches , doivent , autant qu'il est possible , éviter de se trouver dans des maisons humides , & sur-tout éviter , avec la plus grande attention , de rester long-temps dans des appartements qui ont été nouvellement lavés.

*Article VII. Du Passage du chaud au froid.*

Le passage subit du chaud au froid est une des causes les plus fréquentes de la suppression de la transpiration. On s'enrhume rarement , à moins que l'on ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le sang , précipite la circulation , & augmente la transpiration. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement , il en résulte les plus mauvaises conséquences. Il est impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances ; mais il est toujours en leur pouvoir de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage , & d'éviter de dormir en plein air. Ce précepte bien observé peut sauver la vie à nombre de personnes utiles (1).

---

(1) C'est cependant ce que ne pratique guere le peuple en général. Les Journaliers sur-tout , les Maçons, les Manœuvres qui travaillent ordinaire-



Rien de plus commun que de voir des gens qui , ayant chaud , boivent abondamment des liqueurs froides & légères : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif , & que le desir de satisfaire ce besoin de la nature , souvent plus fort que la raison , nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Tous les gens de la Campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide , après un violent exercice , qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie , ou qu'on les laisse en repos , c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite ; mais il faudroit qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

On peut appaiser la soif sans se gor-

---

ment en chemise, presque toute l'année, mais surtout l'été , sont dans l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus , ou , s'ils apportent leurs habits avec eux , on les voit le soir revenir de leur travail avec leurs habits perchés sur leurs outils , au lieu de s'en être couverts. C'est là ce qui rend les Maladies catarrhalles & rhumatismales si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont inspection sur ces ouvriers , & qui sont doublement intéressés à leur conservation , à leur faire connoître les dangers de leur conduite , & à employer leur autorité pour la leur faire changer.



ger de quantité excessive d'eau froide. La nature nous offre des fruits & des plantes acides sans nombre, qui peuvent éteindre la soif en les mâchant. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejetée ensuite, produit le même effet : si l'on réitère cette opération souvent, si l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps avec une gorgée d'eau, on appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'eau-de-vie, ou de toute autre liqueur spiritueuse, doit être préférée à toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer. Mais quand une fois une personne a été assez imprudente pour, ayant chaud, boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac.

Il seroit ennuyeux de passer en revue tous les mauvais effets que produit la boisson de liqueurs froides & légères, quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites. Les enrouements, les esquinancies, les fièvres de divers caractères, en sont les suites ordinaires.



Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verts, de la salade, &c. Ces aliments n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abstenir.

Se tenir dans une chambre chaude, boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les pores soient entièrement ouverts, s'exposer immédiatement après à l'air froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse. Les rhumes, la toux, les inflammations de poitrine, en sont les effets ordinaires. Cependant, quoi de plus commun que cette conduite! On en voit tous les jours qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant quelques heures, se promènent à pied ou à cheval, l'espace de plusieurs milles, la nuit, à l'air froid, tandis que d'autres veillent toute la nuit, ou rodent dans les rues.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il vaudroit mieux qu'on se tint en plein air, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'air. Des



fièvres inflammatoires, la consommation, ont souvent été la suite de se tenir en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais tenir cette conduite.

Rien n'expose à s'enrhumer comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espèce d'étuve, & on ne peut sortir dehors, ou visiter même son voisin, sans exposer sa vie. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, tenons nos appartements modérément chauds, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé. La chaleur détruit le ressort & l'élasticité de l'air; elle le rend moins propre à dilater les poumons & aux autres fonctions de la respiration. Aussi la consommation & les autres Maladies des poumons sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, &c.

Il y a des gens assez imprudents,



assez foux pour , ayant chaud , se plonger dans l'eau froide ; non-seulement les fièvres , mais encore la folie ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité elle ne peut être que celle d'un maniaque , & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Nous terminerons nos réflexions sur les causes ordinaires de s'enrhumer , en recommandant à qui que ce soit d'éviter , avec le plus grand soin , toute transition subite du chaud au froid ; de se tenir dans une température égale , autant qu'il est possible , & dans l'hypothèse contraire de ne se rafraîchir que graduellement.

Peut-être que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse à tous nos préceptes , ne pourroit tendre qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin de ce reproche , puisque la première loi que je propose pour se garantir du rhume , c'est de s'endurcir le corps , en s'exposant tous les jours en plein air.





---

# RÉCAPITULATION,

O U

## RÉSUMÉ SUCCINCT

*Des préceptes les plus importants , sur la maniere de prévenir les Maladies , & de se conserver en santé , objet principal de cette premiere Partie.*

C'EST dans l'enfance que s'établissent les fondements d'une bonne ou mauvaise constitution. Il est donc de la dernière importance que les peres & meres soient instruits des obligations qu'ils ont contractées envers leurs enfants , afin qu'ils sachent saisir & faire usage de tout ce qui peut contribuer à fortifier leur tempérament ; afin qu'ils sachent éviter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir. En conséquence , on ne s'écartera jamais de ce principe , puisé dans la nature , que c'est de la santé des peres & meres que résulte la santé des enfants. Dans les mariages , on s'étudiera donc à consulter la santé des époux , aussi scrupuleusement que l'on doit consulter les inclinations , puisque c'est du concours des



dispositions de l'ame & du corps que dépendent le bonheur de la société, la richesse, la force & la sûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus essentiels, de s'occuper à nourrir, à élever, à former eux-mêmes l'esprit & le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils, par leurs connoissances, élèveront le courage de leurs femmes, dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, élevée dans la pratique exacte de la vertu & de ses devoirs, envers les peres & meres, envers la société, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré; & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne devoient pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce sujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmailloteront point leurs enfants; elles écarteront de leurs petits membres



membres flexibles & susceptibles de la moindre impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la nature & la raison; elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer que de dire, que le desir de l'exercice naît avec nous, quand elles réfléchiront que même, dans leur sein, l'enfant jouit de tout l'exercice qui lui est permis. Ces mouvements, ces secousses, plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussi-tôt que l'enfant sera né, elles le mettront sur des linges fins, secs & blancs de lessive; elles le couvriront de pareils linges & d'une simple couverture; elles le changeront dès qu'il sera sali.

Elles se garderont bien de lui donner aucune des drogues en usage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches; elles s'en tiendront au premier lait, ou à une eau miélée, si le méconium est plus de trois jours sans s'évacuer; elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que toutes les trois heures dans les commencements, toutes les quatre heures dans la suite, de maniere



que dès le deuxieme mois , l'enfant peut déjà être accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premieres dents , la nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le lait. On a donné la maniere de préparer ces nourritures , que l'on doit préférer à la bouillie & aux autres aliments dont on empâte ordinairement les enfants , plutôt que de les nourrir.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées , quand les dents commenceront à s'annoncer , une croute de pain fera le seul hochet qu'on lui permettra. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de la salive.

On ne donnera jamais aux enfants , ni dragées , ni sucreries , aucune des drogues comprises sous le nom de bonbons. On leur refusera également toute espece de fruits , à moins qu'ils ne soient bien murs ; & , dans cet état , ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants ; on les laissera se rouler sur un tapis , sur une couverture , &c. cet exercice les fortifiera. Peu à peu leurs bras , leurs jambes , connoîtront ce à quoi ils sont destinés ; & à



six mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres, sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs exercices. On fuira l'usage des corps de baleine, de cuir, de cordes, comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la peste, la guerre, &c. Leurs vêtements seront aisés, libres, toujours attachés avec des rubans, des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud & aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller nue tête, nus pieds, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront dehors, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petites sandales, pour garantir leurs pieds des blessures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent également.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Hufard, à la Turquie, &c. pour les



garçons, les fourreaux, les robes, &c. pour les filles : les uns & les autres très-larges, très-aisés, propres, sans être riches, ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, si la mere a suffisamment de lait. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que l'on a recommandée, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croute de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau, ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les aliments, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras ; cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première, puisque, comme l'a fort bien remarqué notre Auteur, la nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste. On évitera de don-



net aux enfants du vin, de la biere, du cidre, en général de toutes les liqueurs fermentées, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de poisons pour leurs estomacs. Il en sera également des aliments salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'eau pure en petite quantité. Le relâchement est une des causes les plus communes de Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'exercice est le premier aliment de la santé ; le bon air en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein air, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs organes aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet. Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les pères & meres, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, & leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier



des biens. Sans la santé, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'esprit, les connoissances, la science, ne sont des acquisitions utiles, satisfaisantes pour la société & pour soi, qu'autant que celui qui les possède, jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir; & quand le corps est débile & malade, l'esprit est foible & languissant. On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur constitution soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les peres & meres qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine: si leur enfant est destiné à en savoir davantage, le gout, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espece de travail, ou de science pour lesquels il est né.

Le bain froid étant, comme le dit notre Auteur, une espece d'exercice, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de sommeil. Dans les premiers mois de leur naissance, ils dorment plus qu'ils



ne veillent. Mais par la suite le sommeil leur devenant moins nécessaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfants nouveaux-nés; mais à mesure qu'ils dormiront moins, qu'ils se fortifieront, qu'ils deviendront moins sensibles, on rendra leur coucher moins mollet, plus dur, afin qu'ils puissent par la suite dormir par-tout. Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra, ni pavillons, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornemens seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfants de domestiques, de valets superstitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à histoires de mangeurs d'enfants, de loups-garroux, &c. on ne les laissera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoissent d'autres manieres de les amuser que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer de la



crainte, de la terreur, &c. Toutes ces sottises rappétissent l'esprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfants soient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que soit leur destinée. Il faut qu'ils connoissent la faim, la soif, & sur-tout la fatigue. En conséquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul Cuisinier dont les hommes doivent faire cas. Les mouvements, les courses, les sauts, la danse, seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs exercices. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être sédentaire, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront insensiblement le gout du travail, ou leur en inspireront la nécessité. Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que jusqu'à l'âge de puberté, chez l'un & l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la constitution; que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise & mine cette même santé, ces mêmes forces; qu'ils se trompent grossièrement,



quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession, le plutôt possible; que cette utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appas trompeur; que ces mêmes enfants devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, & par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance; que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume, & les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colleges & dans presque toutes les maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage & leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, & soient utiles à leur patrie, en lui fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

*Des Journaliers, des Artisans, &c.*

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quel-



quefois répugner autant à leur santé qu'à leur gout. Cependant comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre, il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter, chacun dans l'état qu'il a embrassé. C'est ainsi que les Fondeurs, les Verriers, les Chymistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, auront soin que leurs laboratoires soient ouverts de tous les côtés, afin que l'air y circulant le plus facilement possible, puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchira l'air, qui, sec & brûlé, ne peut dilater convenablement les poumons, & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux, sujettes à la toux, à l'asthme, à la consommation, &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrières, dans les souterrains dont l'air est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le



poison le plus subtil. Le ventilateur est indispensable à ces derniers. Une attention particulière à ces mêmes ouvriers, c'est de ne jamais se rendre aux mines, &c. à jeun, & de ne pas rester trop longtemps sous terre, de ne prendre que des aliments nourrissants, de boire des liqueurs fermentées, d'éviter la constipation, & pour cet effet de prendre de temps à autre de l'huile d'olive, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les intestins, & par-là de les défendre des particules métalliques dont l'air est imprégné, sur-tout dans les mines. On peut mâcher dans la même intention un peu de rhubarbe. Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence ils doivent se laver souvent & changer d'habits toutes les fois qu'ils quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, ceux qui travaillent au blanc de plomb, tous ceux qui travaillent aux métaux, les Chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, étant exposés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein air, exposés, par leur état, aux transpirations arrêtées, aux rhumes, aux esquinancies, aux fièvres inflammatoires, intermittentes, doivent éviter de rester



assis ou couchés sur la terre humide, de rester au soleil sans travailler, de se reposer au soleil, d'y dormir, de s'exposer au ferein, à l'air de la nuit, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, respirent difficilement; de-là les ruptures de vaisseaux, le crachement de sang, les descentes, &c. Toutes ces personnes, ainsi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conséquent ne travailleront pas trop long-temps, parce que les muscles violemment agités, font une grande dépense de fluide nerveux, qui ne peut être réparé que par le repos. Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux érépelles, causées par la suppression subite de la transpiration, par la boisson d'eau froide, quand on a chaud, par les pieds mouillés, par les habits humides, &c. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion iliaque, aux coliques, aux vents, & aux autres Maladies du bas-ventre, qui proviennent d'autres fois d'aliments indigestes, venteux, comme du pain fait avec les feves, le seigle, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En consé-



quence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis, ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu, de plonger leurs mains dans l'eau chaude : ils se tiendront au contraire pendant quelque temps à une certaine distance du feu, ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une serviette sèche : ceux qui seront tellement engourdis par le froid, qu'ils auront perdu l'usage de leurs membres, les frotteront avec de la neige, ou avec de l'eau froide, s'ils ne peuvent avoir de la neige. Ceux dont les habits seront mouillés, en prendront sur le champ de secs ; ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c. Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle & abondante, s'ils veulent éviter les fièvres de mauvais caractères, & les Maladies de la peau, auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres ; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les soldats, qui doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de



travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être secs, aérés, & l'on doit éloigner d'eux ceux qui sont malades. En temps de paix, pour les endurcir aux intempéries des saisons, augmenter leur force & leur courage, il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics ; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oïfiveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de se livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur sont aussi nuisibles, en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. On doit veiller à ce qu'ils ne se livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent point recourir aux boissons spiritueuses, aux liqueurs fortes ; ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, & se coucher immédiatement après avoir changé d'habits. On doit avoir soin, sur-tout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes especes de racines, de légumes, de fruits, sur-tout acides. On les aura en substance, ou l'on en exprimera les sucs, que l'on peut conserver, ou frais,



ou fermentés. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionnent si souvent le scorbut, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les marins acidulent toutes leurs boissons. Il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du mout de biere en pâte; ils en feront une boisson sur le champ, en la faisant infuser dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très-saine, & on a trouvé qu'elle étoit un spécifique contre le scorbut. On peut encore faire provision de vins légers, de cidres, qui, quoique tournés à l'aigre, n'en sont pas moins utiles. Le vinaigre est un spécifique excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en usage dans tous les voyages, sur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer, les soldats Gardes-Côtes, doivent user de quinquina comme d'un spécifique contre les Maladies auxquelles ils sont exposés.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires, doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite, 1°. pour ne pas être trop de temps sans prendre de l'exercice; 2°. pour changer



d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de poitrine, auxquelles ils sont si sujets. Ils doivent éviter de se tenir long-temps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises digestions, de flatuosités, de douleurs de tête, de douleurs dans la poitrine; s'ils ne veulent plus être sujets à la consommation, aux affections hypocondriaques, &c. La posture courbée gêne encore la circulation dans les parties inférieures; de-là les maux de jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le sang & les humeurs par la stagnation; la transpiration est arrêtée: de-là la gale, les ulcères fordides, les pustules de mauvais caractère, & d'autres Maladies de la peau, si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée déforme le corps; l'épine, perpétuellement pliée, prend une forme voutée, qu'elle conserve ensuite toute la vie: de-là l'empêchement des fonctions vitales, le relâchement universel des parties solides, les écrouelles, la consommation, les passions hystériques, & la foule de Maladies nerveuses, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soit qu'ils soient assis, ils doivent changer de



situation très-souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, & dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les exercices qui peuvent donner de l'action aux fonctions vitales. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la propreté la plus scrupuleuse. Ils doivent éviter les aliments venteux, de mauvaise digestion, & observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loisir, s'ils sont dans le pouvoir de le faire; ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield.

Les Gens de Lettres sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts & bien portants, & qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné, en peu de mois, la meilleure constitution. Penser continuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser long-temps. Les Gens de Lettres sont sujets à la goutte, suite des mauvaises digestions & de la transpiration arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la pierre, de la gravelle, effets du peu d'exercice. Les Maladies du foie, telles que les obstructions de ce viscere, les squirres,



la jaunisse, les indigestions, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire, à laquelle les Gens de Lettres sont astreints. La consommation, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'apoplexie, aux vertiges, à la folie, à la paralysie, aux Maladies des yeux, aux fièvres de toute espèce, sur-tout du genre nerveux, à l'hydropisie, à l'hyponcondriac, maladie la plus triste & la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de Lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent & pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'exercice, soit de toute autre manière. Il ne doit point rester trop long-temps assis, puisque cette situation trouble les digestions, dérange les sécrétions, & s'oppose à la transpiration. L'exercice auquel il doit se livrer, est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel est celui du cheval; mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire; il faut qu'il le prenne en



société, dans des lieux agréables, qui lui fournissent des objets, qui, bien loin de demander de l'application, le distraient, le récréent & lui fassent oublier les affaires du cabinet. Il faut qu'un cabinet soit spacieux & bien aéré; il faut qu'un homme de Lettres qui lit & écrit beaucoup, soit, tantôt debout, tantôt assis, & toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'est un excellent exercice que de débiter des discours en public. Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'exercice. Cependant c'est à l'homme de Lettres à se consulter; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'exercice. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être aussi attentif à ses heures de récréation, qu'à ses heures d'étude. La musique doit être un des délassements chéris des Gens de Lettres.

Ils doivent éviter les aliments aigres, venteux, rances, de difficile digestion. Leurs soupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson. La bière qui ne soit pas trop forte, le bon cidre, le vin trempé, leur conviennent. Ils ne doivent



jamais se mettre à table immédiatement après l'exercice, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'exercice ne doit jamais être violent, ni porté à un degré excessif de fatigue. Ils doivent le varier souvent. Les bains froids leur conviennent; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre exercice.

### *Des Aliments.*

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au régime. Il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les végétaux & les animaux sont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances. Les grains gâtés sont des poisons qu'il est de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente. Les autres substances végétales, gardées trop long-temps, deviennent mal-saines. La viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'a-



nimaux qui meurent par accident, parce que le sang qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la putridité. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraisés avec des aliments grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand air, occasionnent des indigestions & appesantissent les esprits. La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au scorbut & à la suite nombreuse de cette Maladie, telles que les indigestions, la mélancolie, l'hypochondriac, &c. Ceux qui sont jaloux de leur santé ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espèce. Les aliments ne doivent être, ni trop trempés, ni trop secs. Les aliments aqueux relâchent les solides, & rendent le corps foible. Les aliments trop secs communiquent de la rigidité aux solides, vicient les humeurs, & disposent le corps aux fièvres inflammatoires, au scorbut, &c.

L'appétit doit être le seul Cuisinier dont nous devions faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes, que les soupes succulentes, que les assaisonnements de haut goût; toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise, & ne manquent jamais



de nuire à l'estomac. La viande simplement bouillie, ou rôtie, est tout ce que l'estomac demande.

L'eau, qui devroit nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, &c. Ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celles de rivière. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné long-temps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la putridité. Quant aux liqueurs fermentées, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé. Mais leur excès, & l'usage de celles qui sont mal préparées & falsifiées, sont mortelles. Les liqueurs fermentées trop fortes s'opposent à la digestion, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même s'en passer. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage sont, non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les liqueurs fermentées ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la fermentation n'étant pas achevée,



elles se débarrassent de leur air dans les intestins; de-là les flatuosités. Si elles sont trop anciennes, elles s'aigrissent dans l'estomac & nuisent à la digestion. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses liqueurs fermentées, quand elle est dans le cas de le faire. Ce seroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les falsifications, toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le pain, aliment le plus essentiel, le plus salulaire, le plus universel, ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir pur & salubre. Il seroit donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains, il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le pain le meilleur est celui qui n'est, ni trop lourd, ni trop léger, qui est bien fermenté, cuit de la veille, qui est fait de fleurs de farine de froment, ou plutôt de froment & de seigle, mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les aliments qui conviennent aux hommes en général; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque constitution en particulier. En



conséquence les personnes qui abondent en sang, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés, les vins généreux, la biere forte, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en pain & en substances végétales. Leur boisson doit être de l'eau, du petit lait, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent des raves, de l'ail, des épices, tout ce qui peut échauffer, favoriser la transpiration & l'urine. Elles boiront de l'eau, du café, du thé, &c. Elles prendront beaucoup d'exercice, & dormiront peu. Les personnes maigres suivront un régime contraire.

Ceux qui sont sujets aux aigreurs doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la putridité, ne doivent user que de substances végétales acides.

Les gouteux, les hypocondriaques, les hystériques, éviteront tout ce qui est austere, acide, & propre à s'aigrir sur l'estomac. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante & de nature apéritive. L'homme de Lettres doit moins se nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein air. Les aliments  
qui



qui nourrissent très-bien un paysan , seroient indigestes à un citadin.

Mais le régime ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espece d'aliments , peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie , ces aliments doivent être légers , nourrissants , de nature délayante , mais répétés souvent. Dans l'âge moyen ils doivent être solides , & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé , qui semble se rapprocher du premier âge , on doit suivre le régime de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen , & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le régime soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne , bien loin de réparer les excès , de rétablir le jeu des organes , affoiblit l'estomac , & le remplit de vents. Il faut que les aliments soient pris plusieurs fois par jour , si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement , si l'on veut entretenir les humeurs dans leur état sain , & conserver leur douceur. Le jeûne est sur-tout nuisible aux jeunes gens & aux personnes âgées , qui , lorsqu'ils ont l'estomac vuide , sont souvent attaqués de vertiges , de maux de tête , de foiblesse , de vents , auxquels le seul remede est un peu de



pain & un verre de vin. On doit abolir l'habitude de ne déjeuner qu'avec une tasse de thé, de café, &c. & un peu de pain. Pour se bien porter, il faut déjeuner convenablement, & souper légèrement.

Quand une fois on s'est habitué à un certain régime, il est dangereux de le changer subitement. Il ne faut le faire que par degré, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des aliments. Cependant un régime trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

### *De l'Air.*

RIEN de plus contraire à la santé que l'air mal-sain. Les Eglises, les assemblées, tous les lieux où l'air se trouve dépourvu de ses qualités par la respiration des personnes qui s'y trouvent entassées, par le feu, par les lumières, &c. deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'air des grandes Villes, chargé de vapeurs, d'exhalaisons putrides, qui s'élèvent sans cesse des substances, tant animales, que végétales, est également mal-sain. Les



rues des grandes Villes doivent être larges & bien percées, afin que l'air puisse y circuler librement.

Il est de la dernière importance de reléguer les cimetières hors des Villes, & d'abolir l'usage d'enterrer les morts dans les Eglises. Il faut que les Eglises soient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & spacieuses, qu'elles soient ouvertes tous les jours, & qu'elles soient tenues très-propres, sans quoi elles deviennent dangereuses pour les personnes faibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux airs opposés, sur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussi-tôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir & les laisser tout le jour exposés à l'air d'une porte & d'une fenêtre ouverte. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de ventilateurs. Le ventilateur est d'un usage indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des Maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacles, dans les serres, dans les magasins à bled, &c.

Il seroit bien à désirer que les per-



sonnes qui sont obligées pour leurs affaires de passer le jour dans les Villes, allaient coucher à la Campagne. Si l'on respire un bon air pendant la nuit, on répare en quelque sorte les effets du mauvais air que l'on a respiré dans le jour. Les asthmatiques, les hypocondriaques, les personnes attaquées de consommation, doivent fuir l'air des Villes comme la peste. Il faut que les maisons, les châteaux, &c. soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de remède aussi salutaire aux malades, que l'air frais. C'est le plus puissant cordial, s'il est administré avec prudence. L'air frais est sur-tout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés dans les infirmeries, dans les hôpitaux, &c. C'est ici que sont utiles les ventilateurs : en servant aux malades, ils servent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toutes maisons destinées aux malades, doivent être dans une situation favorable pour l'air, & par conséquent à une certaine distance des grandes Villes.

### *De l'Exercice.*

UNE loi qui paroît être universelle chez



tous les hommes, c'est que, sans exercice, on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les solides dans le relâchement : de - là des Maladies sans nombre. Les obstructions des glandes, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'exercice. L'exercice préviendra donc cette Maladie; il s'opposera encore à la foiblesse des nerfs & à toutes les Maladies nerveuses; il facilitera la transpiration, dont la suppression cause une foule de Maladies.

Les personnes foibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un exercice suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les Marchands, les Gens de Lettres, &c. doivent faire de l'exercice une pratique de Religion; & cet exercice doit être aussi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop long-temps au lit le matin; coutume qui est universelle dans les grandes Villes. L'air du matin fortifie les nerfs, & remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du bain froid. On feroit bien de se lever avec le jour. Qu'on se promene, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre exercice en plein air, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour;



on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conservation de la santé.

L'exercice est le seul remède pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'estomac, de vents, de gonflements, d'indigestions, &c. Mais, en général, l'exercice doit être pris en plein air. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'exercice. Il faut se livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui est le plus approprié aux forces & à la constitution.

L'espece d'exercice qui met le plus d'organes en action, est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'exercice du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener, ou à d'autres exercices ; car l'exercice ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous ses avantages ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

L'indolence occasionne, non-seulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, & donne



naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelloit vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir, ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence; ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu, & la conservatrice la plus souveraine de la santé.

*Du Sommeil & des Habits.*

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paroissent le desirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures. Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle, sur-tout dans les grandes Villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures. La nuit est le seul temps du sommeil; mais pour le rendre salutaire, il faut prendre, pendant le jour, un exercice suffisant, souper légèrement, & se coucher l'esprit aussi gai & aussi tranquille qu'il est possible.



Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite , à la saison , à l'âge , au tempérament , &c. La jeunesse dont le sang a un fort degré de chaleur , dont la transpiration est facile , n'a besoin , dans nos pays , que d'habits légers ; mais l'âge avancé , par la raison contraire , a besoin d'habits qui fomentent la chaleur & la transpiration. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle , les gilets , &c. qui affoiblissent les jeunes gens , qui les rendent délicats , & les empêchent d'en tirer de l'utilité , quand les rhumatismes , ou quelque autre Maladie semblable , les rendent nécessaires.

Il seroit à desirer qu'on ne changeât pas d'habits de saisons. Le drap , singulièrement approprié à notre température , devroit être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours , dans l'été , où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits , on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expose , quand on prend les habits d'été trop tôt , & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards , sur-tout , ne doivent point connoître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé & propre. En conséquence la mode , ou la forme , ne



doivent entrer pour rien dans la façon ; on ne doit , au contraire , consulter que la santé , le climat & la commodité. Il faut que la poitrine , le bas-ventre , les bras & les pieds , soient absolument à l'aise. On ne se servira d'aucune espece de ligature dans la maniere d'attacher les habits. Les jarretieres , les boucles , les cols , les colliers , s'opposent à la circulation du sang , à l'accroissement des parties , & deviennent la cause d'un nombre infini de Maladies.

*De l'Intempérance.*

LA grande regle de la tempérance est de se tenir à la simplicité. La nature se plait dans les aliments simples & sans apprêts. L'intempérance dans le manger apporte les plus grands désordres dans l'économie animale. Elle nuit à la digestion , elle relâche les nerfs , elle rend les sécrétions irrégulières , elle vicie les humeurs , & occasionne des Maladies sans nombre.

L'intempérance est également dangereuse dans la satisfaction des autres desirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaisirs charnels , ne détruit-il point la meilleure constitution ? Quels désordres les excès ne jettent-ils point dans les familles ? Combien de femmes , d'enfants , périssent de besoin ,



tandis que les peres cruels se livrent , sans réserve , à leurs appétits insatiables ? L'ivrognerie est , par elle - même , non-seulement le vice le plus abominable , mais encore elle est la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime , quelque horrible qu'il soit , que ne puisse commettre un ivrogne , pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes , des femmes vendre les habits de leurs enfants , vendre les aliments qu'elles devoient manger , vendre même ensuite leurs propres enfants , pour acheter un malheureux verre de liqueur.

### *De la Propreté.*

LA gale & la plupart des autres Maladies de la peau , sont dues principalement au défaut de propreté. La mal-propreté engendre encore les diverses especes de vermines , qui infectent les hommes , les maisons , &c. La propreté en est le seul remede. Les fievres putrides , malignes , &c. commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons mal-propres & renfermées , qui portent des habits sales , &c. La propreté est donc de la derniere importance. En conséquence , on changera souvent de linge pour favoriser l'excrétion de la peau , si né-



cessaire à la santé ; on changera souvent d'habits , & on tiendra ses appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes soient nettoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes. On éloignera les tueries du sein des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la contagion. Les payfans n'accumuleront plus le fumier devant leur porte ; ils se garderont de coucher , dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La propreté est indispensable dans les camps , dans les casernes , dans les infirmeries , dans les hôpitaux , dans les vaisseaux. Elle est seule un remède contre plusieurs Maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé, quand il est sali.

Une personne en santé doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment usage de bains, se laver tous les jours les mains , le visage & sur-tout les pieds. La propreté a plus d'attrait à nos yeux , que la parure ; elle est un ornement pour tous les états ; personne n'en est dispensé : elle doit être pratiquée avec le plus grand soin par-



tout mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée.

*De la Contagion.*

LA plupart des Maladies sont contagieuses. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie & celle de ses connoissances, que de visiter les malades par pure curiosité, ou par une tendresse mal-entendue.

Les Médecins & les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile. C'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la contagion. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos sourds & à petit bruit, aux contenance effrayées & tristes de ces gens oisifs, qui ne manquent jamais de déconcerter son esprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'usage ordinaire, sur-tout parmi le peuple & à la Campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort,



parce que c'est encore un moyen de propager la contagion, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui meurent de fièvres malignes, putrides, &c. & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades; à moins qu'ils n'aient été lavés & exposés à la fumée de plante odorante, du vinaigre, ou à l'air, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, &c. répandent souvent la contagion dans les Villes. Il est du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur sein.

Les habitants des Villes doivent choisir une habitation bien exposée, parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & passageres. Ils doivent tenir propres leurs maisons & leurs laboratoires, sortir & se tenir en plein air aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, soignent les malades, si la Maladie est contagieuse, doivent s'emplir le nez de tabac, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la rue, la tanaïsie, &c. Ils doi-



vent tenir les malades très-propres, & arroser la chambre avec du vinaigre, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, fans avoir changé d'habits, fans s'être lavé les mains, le visage, &c.

Les maîtres ne doivent point garder dans leurs maisons leurs domestiques malades, si la Maladie est contagieuse; autrement ils courront les risques d'en voir leur famille attaquée.

Les hôpitaux seroient moins sujets à propager la contagion, s'ils étoient situés hors des grandes Villes, si les malades n'y étoient point amoncelés les uns sur les autres, dans de petites salles, si la propreté & les ventilateurs n'y étoient point négligés, s'ils étoient plus nombreux, s'ils étoient construits d'après les conseils d'un Physicien, & je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. *le Roy*. Il seroit encore à desirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies contagieuses, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les hôpitaux, & ne seroient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus fortunées, & souvent de produire des épidémies.



*Des Passions.*

LES passions ont une grande influence , & sur la cause des Maladies , & sur leur guérison.

La colere trouble l'esprit , déforme les traits du visage , précipite le cours du sang , & dérange toutes les fonctions vitales & animales ; elle cause souvent la fièvre , des Maladies aiguës , & quelquefois la mort subite. Les personnes délicates , attaquées de Maladies nerveuses , doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette passion.

C'est sur-tout le ressentiment que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre ame. Le ressentiment épuise les forces de l'esprit , occasionne les Maladies chroniques les plus opiniâtres , & ruine insensiblement la meilleure constitution. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La peur , que la nature ne nous a donnée que pour notre conservation , conduit souvent à la perte de la vie. Une peur subite a , en général , les effets les plus funestes. Les accès épileptiques & les autres Maladies convulsives , en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point effrayés , & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.



Les effets prolongés de la peur sont encore plus dangereux. La crainte constante d'un mal futur , en séjournant dans l'ame , occasionne souvent le mal même que l'on craint. De-là grand nombre de personnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps. Les femmes en couches en offrent journellement des exemples. Que les femmes enceintes méprisent donc la peur; qu'elles évitent , à tel prix que ce soit, de se trouver avec des comineres & des babillardes , qui sont perpétuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il seroit bien à désirer que l'on bannît l'usage de sonner les cloches d'une Paroisse , pour les personnes qui meurent. Ceux qui se croient en danger , sont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre que celui pour lequel on sonne , est mort de la Maladie dont ils sont attaqués, quel ne sera pas l'effet d'une sonnerie funebre dont ils sont étourdis cinq, ou six fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens qui n'ont d'autres affaires , que de visiter un malade , pour venir chuchoter sans cesse à ses oreilles.

Un autre usage , souvent funeste aux



malades, c'est celui dans lequel sont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de pronostiquer l'issue de la Maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade; un malade sensible l'a bientôt apprise, par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est, sans contredit, la plus sage, comme la plus sûre, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances.

Le chagrin est, de toutes les passions, celle qui est la plus destructive de la santé. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le chagrin se change souvent en une mélancolie continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le tempérament.

La véritable grandeur d'ame consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiegent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin; cherchons la consolation; embrassons-la, de quelque part qu'elle nous vienne; que notre ame ne reste pas long-temps fixée sur un objet, sur-tout s'il est désagréable, & nous échap-



perons aux dérangements d'estomac, aux indigestions, aux affaissements de l'esprit, aux relâchements dans les nerfs, aux vents dans les intestins, à la corruption de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque aussi maîtres de commander à notre ame, que nous le sommes de diriger le régime de notre corps; en conséquence, lorsque le chagrin se présente, cherchons la société de gens gais; entre-mêlons nos travaux d'amusements & de récréations; livrons-nous à la variété des scènes que la nature se plait à nous offrir par-tout, & dont le but est, sans doute, d'empêcher que notre attention soit trop longtemps fixée sur un seul objet; occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application, soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes; ils semblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

La plupart de ceux qui sont dans le chagrin, se livrent à boire (en Angleterre;) mais le remède est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin, ils ne ruinent leur fortune, leur tempérament, leur réputation. *V. n. 1, p. 165, & n. a, p. 284.*

Quoique l'amour ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, il est cependant la plus for-



te; &, porté à un certain degré, le moins susceptible d'être réprimé, ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord; il faut donc, avant que de se livrer à l'amour, peser attentivement les probabilités qui font espérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion; recourons à nos affaires, ou à l'étude, ou à la dissipation, &, s'il est possible, cherchons un autre objet, que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'amour, devenu Maladie, est très-difficile à guérir. Les suites en sont souvent si violentes, que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le remède. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impossibilité, & on ne doit point s'y refuser, pour une cause simple & légère. Les peres & meres sont trop enclins à traiter l'amour de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, sacrifient tous les jours la santé, la tranquillité, le bonheur de leurs enfants, & de ceux qui sont commis à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention, s'ils veulent faire d'heureuses alliances, & s'ils ne veulent point se repentir,



dans la suite , de la sévérité de leur conduite , de la perte de la santé & des sentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions , c'est , en général , de se livrer à celles qui sont opposées , & d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles , qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheur.

### *Des Evacuations ordinaires.*

PEU de choses concourent plus à la conservation de la santé , que les selles régulières. Si les matieres fécales restent trop long-temps dans le corps , elles vicient les humeurs ; si elles sont évacuées trop promptement , elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Une selle par jour suffit , en général , pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer , c'est de se lever de bonne heure , de se promener en plein air , & de mener une conduite régulière dans le régime. Si , indépendamment de ces précautions , la constipation persistoit , il faudroit suivre le conseil de *Locke* , se présenter à la garde-robe tous les matins , que l'on en ait besoin , ou non. Une habitude de cette espece peut , avec le temps , devenir une seconde nature.



Il faut se garder d'employer des médicaments, sur-tout des purgatifs, pour la simple constipation. C'est en vivant de régime, en évitant tout ce qui est de nature échauffante & astringente, & en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'aliments qui resserrent & fortifient, tels que le pain de froment, le fromage, les œufs, le riz bouilli dans du lait, &c. Elles boiront du vin rouge, du vin de Bordeaux, de l'eau-de-vie & de l'eau, de l'eau pannée, &c. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriser la transpiration, dont ce relâchement dépend quelquefois.

La libre évacuation des urines prévient & guérit plusieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour les exciter. On doit en conséquence fuir la vie sédentaire, éviter de rester trop long-temps dans le lit. On doit s'abstenir d'aliments de nature sèche & échauffante, de liqueurs astringentes, comme le vin rouge, &c.

Les urines trop long-temps retenues dans la vessie, s'épaississent; la partie la plus aqueuse s'évapore, la plus grossière, celle qui est terreuse, reste. De-là la pierre & la gravelle. Il est donc de la dernière importance d'uriner, dès que



le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies désagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs urines trop long-temps, par une fausse délicatesse. Si la vessie est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en paralysie, & alors elle est également incapable, soit de retenir les urines, soit de les évacuer convenablement.

Si les urines sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses & foibles, de sels alkalis, de tout ce qui peut irriter les reins & dissoudre le sang. On doit remédier à la foiblesse qui en est la suite, par une diète fortifiante, par les remèdes astringents.

La transpiration est d'une si grande importance pour la santé, que nous ne sommes exposés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que, dès qu'elle est supprimée, tout le corps est malade.

C'est à la suppression de la transpiration que sont dus les rhumes, Maladies qui tuent plus de monde que la peste. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, soit à des rhumes violents dont ils ont été attaqués, soit à des rhumes légers qu'ils ont négligés.

La cause ordinaire, dans ce pays, de



la suppression de la transpiration, c'est l'inconstance du temps. Le meilleur remède est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont plus susceptibles de s'enrhumer.

Une autre cause, ce sont les habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Aussi-tôt qu'on s'en apperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont sur-tout les gens de la Campagne qui doivent avoir attention à ce conseil. On les voit, leurs habits tout mouillés, s'asseoir, ou se coucher dans les champs, & souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause, ce sont les pieds humides, qui donnent souvent lieu aux coliques, aux inflammations de poitrine, à la passion iliaque, au colera-morbus, &c. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir, ni les habits, ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire, que de se laver les pieds dans de l'eau tiède; si elles étoient mouillées à un certain degré, elles se mettroient en entier dans un bain.

Une quatrième cause, c'est l'air de la nuit. La rosée, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend la nuit plus dangereuse que le temps froid.



Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter la rosée avec le plus grand soin.

Une cinquieme cause, ce sont les lits humides. On doit se garder de coucher dans les lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques, ou à toute autre personne, pendant l'interval. Les lits qui sont dans des chambres sans feu, sont dangereux, & les voyageurs doivent les fuir comme la peste. Un voyageur, transi de froid & mouillé, ne rétablira la transpiration qu'au moyen, d'un bon feu, de vin chaud & d'un lit sec.

Une sixieme cause, ce sont les maisons humides. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide & marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'asthme, la consommation, les autres Maladies des poumons, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons, nouvellement bâties, doivent être mal-saines.

La septieme & derniere cause de la suppression



suppression de la transpiration, est le passage subit du chaud au froid. On ne s'enrhume guere qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront sur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes acides que la nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaisera la soif encore plus sûrement, & on courra moins de danger. Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'eau-de-vie est indispensable; mais si une personne, ayant chaud, a été assez imprudente pour boire abondamment une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'estomac; sans quoi cette boisson peut avoir les suites les plus funestes. Elle a causé quelquefois des morts subites, mais souvent des enrouements, des esquinancies, des fievres de divers caracteres, &c.

On se gardera de se tenir dans un ap-



partement chaud, à l'ouverture d'une porte, ou d'une fenêtre, sur-tout si l'on est habillé légèrement : on en a vu souvent résulter des fièvres inflammatoires, la consommation, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Il est dangereux de tenir ses appartements trop chauds : on ne peut alors sortir, ou visiter ses amis, sans exposer sa vie. On se gardera de se plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les fièvres, même la folie, ont souvent été les suites funestes de cette conduite.

Concluons, sur les causes ordinaires de s'enrhumer, qu'il faut éviter avec le plus grand soin toute transition subite du chaud au froid; qu'il faut se tenir dans une température égale, autant qu'il est possible, & dans l'hypothèse contraire qu'il ne faut se rafraîchir que graduellement.

*Fin de la premiere Partie & du Tome premier.*



# TABLE DES CHAPITRES

Contenus dans ce premier Volume.

<b>C</b> HAPITRE PREMIER. <i>Des Enfants,</i>	page 1
§ I. <i>Des Maladies des Peres &amp; Meres,</i>	17
§ II. <i>De l'habillement des Enfants,</i>	23
§ III. <i>De la nourriture des Enfants,</i>	41
§ IV. <i>De l'Exercice des Enfants,</i>	61
§ V. <i>Des effets de l'air mal-sain sur les Enfants,</i>	87
§ VI. <i>Des défauts des nourrices,</i>	93
<b>CHAP. II.</b> <i>Des Journaliers, Artisans, &amp;c.</i>	103
§ I. <i>Des personnes qui s'occupent de travaux pénibles,</i>	110
§ II. <i>Des personnes qui s'occupent de travaux sédentaires,</i>	130
§ III. <i>Des Gens de Lettres,</i>	144
<b>CHAP. III.</b> <i>Des Aliments,</i>	170
<b>CHAP. IV.</b> <i>De l'Air,</i>	220
<b>CHAP. V.</b> <i>De l'Exercice,</i>	238
<b>CHAP. VI.</b> <i>Du Sommeil &amp; des Habits,</i>	257
§ I. <i>Du Sommeil,</i>	ibid.
§ II. <i>Des Habits,</i>	263
<b>CHAP. VII.</b> <i>De l'Intempérance,</i>	272
<b>CHAP. VIII.</b> <i>De la Propreté,</i>	286
<b>CHAP. IX.</b> <i>De la Contagion,</i>	302
<b>CHAP. X.</b> <i>Des Passions,</i>	322
§ I. <i>De la Colere,</i>	323
§ II. <i>De la Peur, de la Crainte,</i>	325
§ III. <i>Du Chagrin,</i>	338
§ IV. <i>De l'Amour,</i>	344
§ V. <i>De la Mélancolie religieuse,</i>	353
<b>CHAP. XI.</b> <i>Des Evacuations accoutumées,</i>	356
§ I. <i>Des Selles,</i>	ibid.
§ II. <i>Des Urines,</i>	362
§ III. <i>De la Transpiration,</i>	365
Art. I. <i>Des variations dans l'Athmosphere,</i>	367
Art. II. <i>Des Habits mouillés,</i>	368
Art. III. <i>Des Pieds humides,</i>	370
Art. IV. <i>De l'Air de la nuit,</i>	ibid.
Art. V. <i>Des Lits humides,</i>	372
Art. VI. <i>Des Maisons humides,</i>	374
Art. VII. <i>Du Passage subit du chaud au froid,</i>	377
<i>Récapitulation,</i>	383



---

## E R R A T A.

*Pag. lig.*

- 21 16 leurs peres & meres, *lisez*, pere & mere.  
26 4 ne s'agrandira, *lisez*, ne s'augmentera.  
30 9 empêche de plus, *retranchez*, de plus.  
50 25 étoit perdu, *lisez*, perdue.  
57 15 cocluche, *lisez*, coqueluche.  
99 15 soieur, *lisez*, soient.  
111 22 Hypocrate, *lisez*, Hippocrate.  
118 19 œcophage, *lisez*, œsophage.  
196 5 fermentation, *lisez*, fermentation.  
270 27 avec, *lisez*, à l'égard de.  
274 24 ne persuade, *lisez*, ne persuadent.  
303 6 ou même de le veiller, ôtez, de.  
340 5 en son troublées, *lisez*, sont.  
428 9 pous, *lisez*, pour; malheur, *lisez*,  
malheurs.















